

Revisão

González, Cándido (2015). *La chía un alimento extraordinario; Chia, an extraordinary food*, Ediciones de la Noche, México ISBN: 978-6007-9371-69-2

La chía, alimento alternativo para consumo humano

Chia, alimentação alternativa para o consumo humano

Bertha Margarita González Franco
Universidad de Guadalajara, México
bmgonzalez@cualtos.udg.mx

Resumen

El presente trabajo pretende hacer un recuento del estudio sobre la chía de Cándido González Pérez, economista, sociólogo y doctor en ciencias de la educación, nacido en México. Actualmente labora en la Universidad de Guadalajara como Investigador SNI nivel I, en la línea de investigación migración hacia Estados Unidos dentro del área de ciencias sociales en el Centro Universitario de los Altos.

Asimismo ha escrito otras obras, como *Ex braceros: un problema migratorio con pasado y presente* (2015); *Historia y cultura regionales: patronos y mártires alteños* (2013); *Migrantes exitosos del área de salud: ¿fuga o ganancia de cerebros?* (2013); y *Se voltearon los papeles. La migración de las mujeres a Estados Unidos* (2011).

Palabras Clave: chía, alimento, consumo.

Resumo

Este trabalho tem como objetivo relatar o estudo sobre chia de Cándido González Pérez, economista, sociólogo e PhD em Ciências da Educação, nascidos no México. Atualmente, ele trabalha na Universidade de Guadalajara como pesquisador SNI nível I, na migração de pesquisa para os Estados Unidos na área de Ciências Sociais do Centro Universitário de Los Altos.

Ele também escreveu outras obras, como *braceros Ex: um problema de imigração com passado e presente* (2015); *História e regionais de cultura: os empregadores e os mártires de El Alto* (2013); *migrantes bem-sucedidos na área da saúde: dreno ou ganho de cérebros?* (2013); e *os papéis foram entregues. A migração de mulheres para os Estados Unidos* (2011).

Palavras-chave: chia de consumo de alimentos.

Fecha recepción: Mayo 2015

Fecha aceptación: Diciembre 2015

Introdução

Chia, um alimento extraordinário

O trabalho do Dr. Candido tem duas partes. O primeiro faz um passeio histórico de chia, as suas características e as suas vantagens. A segunda apresenta a perspectiva dos produtores deste alimento na região de Los Altos de Jalisco, que guardavam a tradição de sua cultura, suas diferentes formas de plantio e seu caminho para a industrialização.

Parte I

Para compreender e contextualizar a questão é necessário começar por falar sobre a origem, a definição e usos de chia. De acordo com o Dicionário da Real Academia Espanhola, a palavra ou chian semente de chia significa uma espécie de sábio, que por sua vez vem da

palavra Nahuatl oleosa. Hispânico chia ou sábio, como é vulgarmente conhecido, aparentemente, é nativa do México e Guatemala. Foi cultivado pelos astecas, os maias e outros índios mesoamericanos, tornando-se um dos seus principais alimentos, que atribuiu propriedades medicinais, religiosas, culinárias, artísticas e estéticas. Na cidade de Tenochtitlan eles foram usados para colher cerca de 3.350 toneladas de milho, amaranto e chia, e os astecas recebido como um tributo a 15 000 toneladas a partir de 20 comunidades diferentes, informações que podem ser corroboradas através de registos do Codex Mendoza. Os astecas assado chia ou moer em farinha para mantê-lo melhor, mesmo durante anos; Enquanto isso, os mensageiros e guerreiros Comeram toda em viagens longas assumidos, aproveitando-se de seus nutrientes e propriedades. Após a chegada dos conquistadores à Nova Espanha, Frei Bernardino de Sahagun, considerado por muitos como o primeiro antropólogo entrevistado anciãos indígenas sobre suas vidas diárias e escreveu suas respostas muito depois do código florentino. Que descreve seus costumes e tradições, incluindo o cultivo e usos desta preciosa semente. Por causa da importância cultural e religiosa do chia na cultura asteca, os conquistadores proibiu o seu cultivo e ordenou a ser substituídas por grãos, como trigo e cevada.

Chia é uma planta herbácea com características de crescimento deserto anual porque requer pouca irrigação, cresce bem em solos arenosos e argilosos, resiste a insetos, pragas e doenças, mas é sensível à geada. Além disso, ele é considerado um excelente candidato para a produção agrícola orgânica. A planta pode chegar a até 1,5 metros de altura, é de cor folhas verdes escuras, ovais e irregulares, com pequenos picos com flores coloridas que podem ser roxo, branco ou azul com o índice valioso da polinização. A semente é de cerca de um milímetro de largura e dois de comprimento, é oval, tem um escudo ou capa brilhante de cores escuras e brancas, que quando imerso em água produz uma substância viscosa semi-transparente chamado mucilagem. Curiosamente, é conhecido por conter uma ampla variedade de antioxidantes polifenólicos, que actuam de modo a proteger a semente a partir da sua decomposição química e microbiana, tornando-se possível armazená-la durante anos sem perder o seu sabor, cheiro e o valor nutricional.

Seus benefícios são extensivos de saúde e seu valor nutricional. Chia é uma fonte concentrada de ácidos gordos de origem vegetal ricos em Omega 6, mas especialmente Omega 3; Também é rica em fibra dietética, proteínas, cálcio, ferro, magnésio, vitaminas, zinco e antioxidantes. Embora outras sementes semelhantes devem ser moídas para melhorar seus benefícios nutricionais, chia sementes é fácil de consumir e digerir; também podem ser consumidos de várias formas dentro da gastronomia, por exemplo, combinados com cereais ou iogurte, utilizados no fabrico de barras de cereais, massas biscoitos, pães, bem como bebidas preparadas a partir de água natural ou frutas, leite, sucos e pudins; Eles também podem ser germinadas e comido fresco, ideal para saladas e todos os tipos de sanduíches. Devido ao seu elevado teor de fibras e a sua capacidade para expandir em forma de gel, pode ser utilizado como supressão do apetite e contendo propriedades que regulam o tracto intestinal, também reduz o risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral e o cancro. Também controla a diabetes, dislipidemia e hipertensão, e actua como anti-inflamatório, anti-oxidante, anticoagulante, laxante, antidepressiva, ansiolítica e analgésica.

Parte II

O autor também menciona as 250.000 espécies de plantas que existem no mundo, dos quais apenas 150 são cultivadas para o consumo, um deles chia. Seu cultivo foi reduzida drasticamente ao longo do grau séculos passados quase desapareceu devido ao tamanho da semente e colheita, bem como a proibição de que foi objecto pelos espanhóis. Mais tarde, no final do século XX, mais uma vez levou lança e foi cultivada em recuperação nos Estados Unidos como alimentos para animais nas décadas de setenta e oitenta. Agora cultivada comercialmente valiosa em países como a Guatemala, Peru, Bolívia, Argentina, Austrália e Estados Unidos, bem como em partes do México, como a região do Altos de Jalisco.

Em 1932, apenas 38 hectares em toda a república, dos quais 26 pertenciam ao estado de Jalisco foram cultivadas; em seguida, o aumento da produção em 1935 para 93 hectares, dos quais 75 pertenciam ao Jalisco, cerca de metade da produção do município de Acatic. O rendimento de produção varia devido a vários fatores, por exemplo, hábitos de produção de

cada região, a qualidade do solo, a quantidade de irrigação, fertilizantes utilizados, entre outros. Ayerza e Coates acreditam que os agricultores Acatic são os guardiões da tradição do cultivo de chia que sigam os costumes da antiga Nahua, o conhecimento que tem sido transmitida por gerações, um fator importante para continuar a dar o fator de sementes.

Outros dados para outra interessante de que o autor fala através de anedotas e memórias de infância, é a forma tradicional como foi cultivado, colhido e vendido este grão e as modificações que foram feitas para o processo de plantio ao longo da anos. Na aldeia de Acatic, onde a terra é vermelha e migajón, ideal para o plantio chia, os moradores têm de ser plantadas em um hectare de fazer um sulco no chão, onde eles caíram as sementes através do buraco que foi feito a um engarrafar. Eles não colocam "tarefa" (herbicida), como é já habitual. Quando chegou a época da colheita, o corte com uma foice, escorando o posto em um carro e levado em uma época (terra espaço para trabalhar), fez baterias e no mesmo vagão do trilhou ao redor e ao redor, em seguida, deu com capina, separando o lixo ou tasole e deixando quase limpo. Em seguida, para eliminar pequena lixo possível usado um forcado ou ficar com um tridente, onde recarregou a peneira pequena, colocada a semente com o lixo foi deixado tremendo e o vento para transportar o lixo leve possível.

Eles colhidos cerca de 25 quilos por hectare, que chia tablita ser chamado como um retângulo pequeno e, em seguida, mudou-se para a cidade de Guadalajara para o mercado de alimentos para vender por quilo. Vários agricultores Acatic plantou um hectare de cada vez, porque era muito trabalho a azadonarla. Então, muitas pessoas cresceram bastante para consumo próprio.

Com o tempo eles começaram a fazer algumas mudanças na separação de chia, que consiste em colocar uma parede e parte do piso com cimento para separar mais facilmente e não enjoado com a terra, sendo mais confortável sob os pés e azadonarla para separar o lixo. Recentemente, ele começou a usar máquinas modernas de plantio e colheita. Além disso, o solo é preparado a partir da estação seca; uma vez que já começou tempestade permissão para deixar a grama e usando semeadores da semente é semeada. De acordo com os produtores, a fórmula é colocar 5 litros de herbicida, 6 quilos de sementes e 10 quilos de

inseticida em pó por hectare. Uma das chaves para colher tratores e herbicidas maior volume foi utilizado, e separá-lo com debulhadoras. A recomendação mais importante é que você nunca semeada a partir de sementes colhidas no mesmo local.

Outro fato interessante é o tempo que for escolhido para o plantio, que é a cada ano. Isso acontece na tempestade de julho. Ao contrário do milho começa a semear no início deste mês, com chia tem que esperar 22 dias a um mês, as chuvas começam, porque ele precisa para crescer ervas daninhas e depois removê-lo e continuar o plantio. Sempre semear entre 5 e 20 de Julho, embora isto dependa do tempo; e também é considerado um bom momento para colher 18 ou 20 de novembro, mas quando época normal eo piso está completamente seco, pronto para debulhar e extrair a semente. Um dos produtores afirma: "Há um momento crítico para chia, é quando dizemos que é fruteando, quando no último processo de maturação; por exemplo, no início de novembro, pode haver frentes geladas ou assim considerando que a planta é sensível às mudanças bruscas de temperatura, especificamente, o frio, o risco de perder as culturas é executado. Outro fator clima que pode afetar a cultura é chuva quando este tem que ser feito; não estragou, mas ele fica verde. "

Enquanto isso, o autor do livro menciona que "branco chia é mais cedo do que o negro" porque o tempo para colher a semente branca é de 120 dias, em comparação com o negro que dura 135; embora seja tarde e separação difícil devido ao tamanho, grãos regularmente mexidos são semeadas. De acordo com estudos realizados, uma das razões para a diferença de cor é branca chia não precisa de corante e, portanto, é colhido no início, quando o preto chia é uma forma de grão de defesa, portanto, o atraso na coletado. Embora se diga que o branco é melhor semente de qualidade para o consumo humano, algumas pessoas duvidam e pedir preto ou revolta. A verdade é que ambos têm as mesmas propriedades.

No que respeita ao processo de industrialização e comercialização, um dos produtores de comentários Acatic: "Nós não poderia industrializar chia, e tudo o que fazemos é encostalarla e vendê-lo." Antes de apenas verificado que estava seca ea única maneira de fazer isso era para marcar; No entanto, devido ao volume de produção e para negociar o preço agora tem medidores de humidade, para além de estudos laboratoriais para verificar

que não contém fungos, leveduras ou algum outro tipo de agente nocivo que diminui as suas propriedades e valor. Parte da estratégia de marketing e de acordo com a oferta e procura no mercado de chia, como muitos produtos (falando neste caso agrícolas), é determinada pelo volume de produção, a qualidade das culturas e a demanda por ele. Os intermediários são os mais beneficiados, como de costume, sendo útil 40% regularmente e às vezes deixando um ganho mínimo aos produtores que fazem o investimento real e estão em maior risco de perda. Porque pretende adicionar um valor acrescentado que eles também obter uma maior margem de lucro. Outra parte lesada representa o consumidor de varejo, que deve pagar um preço mais elevado. a internet é agora utilizada como um meio para comercializar chia, através de incontáveis páginas e artigos que falam sobre os benefícios e as vantagens desta semente.

Conclusão

Para concluir seu estudo, o autor menciona a riqueza histórica de chia em questões culturais, religiosas, industriais e alimentares. Fala cultivo Resgate, a busca de novas alternativas para a industrialização, para dar valor acrescentado que beneficia produtores e suas qualidades nutricionais, pois é rico em ácidos graxos Omega 3. Se a trazer à luz seus atributos esquecidas para aumentar a consciência de suas propriedades naturais como uma alternativa na prevenção da doença, ou para comercializá-lo em todo o mundo e torná-lo disponível para o consumidor, esta semente pode ser uma fonte de muitos benefícios. Do mesmo modo, pode servir como uma base para criar novos hábitos alimentares ou para fazer uma variedade de produtos alimentares; por exemplo, se transformado em farinha não perde suas propriedades e não tem data de validade. Em suma, Chia é um alimento alternativo capaz de melhorar a qualidade de vida para muitos.