FUNDESYRAM

CARTILLA DE ALIMENTACION SALUDABLE

LA CHAYA



Nombre científico: *Cnidoscolus aconitifolius*, entre las especies más comunes en El Salvador son chayamansa, multilobus y aconitifolia.

¿Es posible encontrar una planta que cure la tierra, alimente el cuerpo y resista las sequías más severas? La respuesta está en la chaya, un arbusto ancestral que ha nutrido a las comunidades de Mesoamérica durante siglos y que hoy se alza como un pilar fundamental de la agroecología moderna.

A menudo llamada "la espinaca maya", la chaya es mucho más que un alimento silvestre. Es un superalimento vivo, capaz de prosperar en suelos pobres donde otros cultivos fallan, ofreciendo una fuente inagotable de proteínas, hierro y vitaminas sin necesidad de agrotóxicos.

La chaya se reproduce por estaca y su crecimiento es bien rápido, a los 3 meses ya tiene hojas para cosechar, y se adapta a todo tipo de suelo.





Debes lavar, cortar y hervir las hojas de chaya de 10 a 20 minutos con sal antes de comerlas. Es fundamental **NO USAR** recipientes de aluminio, ya que la chaya reacciona con este material y genera una sustancia tóxica.

La chaya es valorada por sus propiedades nutricionales, pues, supera nutricionalmente a la mayoría de las demás verduras de hoja verde.

La Chaya y sus Beneficios



Más proteína que la espinaca, la acelga y la lechuga



mejora la circulacion y reduce el colesterol





Mejora las defensas



Aumenta el calcio en los huesos



Ayuda a mantener la mente activa



Rica en hierro y vitaminas

No olvidar que las hojas de la chaya son muy ricas en proteína, calcio, hierro, carotenos (mejora la vista), y vitaminas A, B y C.

Información nutricional de la chaya

Las hojas de la chaya se destacan por su alto valor nutritivo y su potencial funcional en la alimentación sostenible, cuadro 1.

Cuadro 1. Tabla de información Nutricional de la chaya

Componentes principales	Aportación 1/
Proteínas	5.7 g.
Carbohidratos	4.2 g.
grasas	0.4 g.
Hierro	11.4 mg.
Calcio	199.4 mg.
Vitamina C	164.7 mg.
Potasio	217.2 mg.
Fósforo	39.0 mg.
Betacarotenos	0.085 mg.

1/ Esta es la información calculada en base a una porción de 100 gramos de chaya. Información tomada de: Compilaciones de la organización internacional ECHOcommunity (Educational Concerns for Hunger Organization)

Además de todos estos beneficios la chaya también ayuda a controlar los niveles de glucosa (apoyo para personas con diabetes), colesterol y ácido úrico. Funciona como un tónico digestivo, diurético y depurativo.

Consejos adicionales para aprovechar mejor las bondades de la chaya:

- “El efecto del hervor” Al hervir la chaya de 15 a 20 minutos, ocurre un doble beneficio metabólico:

-Se elimina hasta el 99.9% de los componentes dañinos, volviéndola completamente segura.

-Se rompen las estructuras celulares y los enlaces con los antinutrientes, "liberando" los minerales y proteínas para que tu sistema digestivo pueda absorberlos eficazmente

El agua donde se hierve queda impregnada de nutrientes. Si la cocinaste por más de 15 minutos puedes usar esa infusión como té o base para sopas.

Recetas, paso a paso para una vida sana

La chaya, es un tesoro nutricional de la gastronomía mesoamericana. Conozcamos platillos sencillos para una alimentación saludable de muy buen sabor. ¡Atrévete a hacerlas y probarlas!

Arroz con Chaya



Ingredientes

1 manojo chaya

2 tazas arroz

1 cabeza de ajo

Preparación

Limpiar las hojas de chaya, quitando el ramito y dejando la pura hoja tierna.

Hervir las hojas en agua por 5 minutos.

Colar la chaya y picarla, guardar su agua.

Hervir el arroz en el agua de la chaya.

En un sartén poner aceite, un gajo de ajo y después de 2 minutos, agregar la chaya y el arroz. Cocinar unos minutos y listo.

Receta recuperada de cookpad.com

Pastas italianas con Chaya



Ingredientes

200 gramos pasta corta

12 hojas chaya picaditas

1 (1/2 tazas) Espinacas picadas

1/4 De cebolla

1/2 Cucharita ajo en polvo

1/2 Cucharita pimienta

1/2 Taza crema

1 taza de queso rayado

3 cucharadas aceite

Sal y pimienta al gusto

Preparación

Cocer la pasta en suficiente agua con sal. Mientras, lavar y picar la chaya y las espinacas.

En una sartén con el aceite, se coce la cebolla, se le agrega la chaya y cuando comienza a dorar agregamos las espinacas, ajo, sal y pimienta, agregamos la crema.

Se escurre la pasta y se pone sobre los vegetales, junto con los quesos y si fuera necesario un poco del agua de cocción de la pasta y mezclamos para que se forme una salsa cremosa.

Receta recuperada de cookpad.com

Pollo Aromático con Chaya y Chipilín



Ingredientes

4 piezas pollo

Chipilín

10 hojas de chaya

Maní tostado

Queso rallado

4 cucharadas de aceite de oliva + sal y pimienta al gusto

1 tomate

1/4 Cebolla cortada

Preparación

En una sartén sellar las piezas de pollo condimentadas.

Agregar el tomate cortado y las plumas de cebolla.

Moler en un procesador/ licuadora la chaya, chipilín, maní y queso, añadir el aceite de oliva.

Verter sobre el pollo. Agregar el resto del queso.

Rostizar a 300°C por 12 min.

Receta recuperada de cookpad.com

Agua de Chaya con Pepino y Limón



Nota importante: La chaya debe ser cocida o hervida previamente durante al menos 5 a 10 minutos, NO USAR RECIPIENTES DE ALUMINIO, tomarla 8 días, suspenderla 8 días y luego volver por 8 días.

Esta bebida es buena porque: a. Controla los niveles de azúcar y colesterol, b. Tiene propiedades depurativas y diuréticas, c. Refuerza el sistema inmunológico, d. Ayuda a la salud digestiva a desinflamar el vientre, e. Ayuda a la salud cardiovascular en lo vinculado a la presión

Ingredientes

Hojas de chaya: 2 hojas (previamente lavadas).

Limones: 10 limones partidos por la mitad (con cáscara).

Pepino: 1 pepino (mitad en rebanadas con cáscara).

Agua: 3 litros en total (500 ml para licuar y el resto para completar).

Preparación

Licuar: pon en la licuadora los limones, las hojas de chaya, la mitad del pepino, el azúcar y los 500 ml de agua.

Colar: pasa la mezcla por un colador fino para retirar los residuos.

Mezclar: vierte el líquido en una jarra grande y agrega el resto del agua.

Servir: acompaña con hielo y decora con rodajas de pepino.

Receta recuperada de https://cocina-casera.com

Carne Oreada con Chaya



Ingredientes

2 libras y media de carne oreada cortada en trozos regulares.

1 cebolla morada.

4 tomates picados.

3 pipianes cortados en rebanadas.

1 cabeza de ajo.

10 hojas de chaya limpias y pre cocidas.

Preparación

Licuar los tomates, la cebolla y el ajo para hacer una salsa.

Coloque en un recipiente los trozos de carne oreada, añada agua hasta cubrirlos por completo y déjelos remojando durante 30 minutos para eliminar el exceso de sal. Saque los trozos de carne del agua y enjuáguelos.

Ponga una cacerola sobre el fuego con 1½ litros de agua; cuando hierva, agregue los trozos de carne oreada, las hojas de chaya, las rebanadas de pipián y la salsa.

Deje que todo se cocine durante 20 minutos o hasta que la carne esté suave. Verifique la sazón.

Sirva el plato de carne oreada con chayas en platos hondos y con las tortillas bien calientitas.

Receta recuperada de laroussecocina.mx

Sopa de pescado con chaya



Nota: Se le puede agregar también la chaya a la sopa de pollo o gallina

Ingredientes

1 tomate

1 chile verde

½ cebolla

1 diente de ajo

3 hojitas de alcapate

1 libra de pescado

10 hojas de chaya limpias.

Sal y pimienta al gusto

2 huevos

Preparación

Lavar y picar el tomate, cebolla, chile verde y el diente ajo y sofreír en una olla con aceite o mantequilla.

Vertir / verter 2 tazas y media de agua en la olla y agregar las hojas de chaya y dejar a fuego lento por 5 min.

Cuando las hojas están cocidas condimentar con sal y pimienta al gusto y agregar las hojas del alcapate y los pescados ya limpios y en trozos. Hervir por 3 min máximo.

Agregar 2 huevos a la sopa y cocinar durante 1 min y listo.

Opcional: agregar crema natural o crema de mariscos.

Receta de Walter Santillana, San Pedro Puxtla, Ahuachapán Sur, El Salvador.

Pupusas de Chaya



Ingredientes

10 hojas de chaya limpias, cocidas y picadas.

2 libras de masa de maíz.

½ cebolla picada.

1 libra de quesillo.

Sal al gusto.

Preparación

En un recipiente agregar las hojas de chaya picadas con la cebolla picada.

Agregar el quesillo, sal al gusto y amasar las hojas para que se integre con el quesillo.

Hacer las pupusas y cocinarlas en un comal a fuego moderado.

Servir y acompañar con curtido y salsa al gusto.

Receta de Maricruz Mártir, San Pedro Puxtla, Ahuachapán Sur, El Salvador.

Pastelitos de papa con chaya



Ingredientes

1 libra de masa de maíz.

½ libra de papa picadas en cuadritos.

5 hojas de chaya, cocidas y picadas.

Aceite

¼ de cebolla picada

1 diente de ajo picado

Achote para colorar la masa.

Preparación

En una cacerola sofreír la papa picada con cebolla, ajo y sal al gusto por un minuto. Colocar ¼ de taza de agua y cocinar hasta que la papa se ablande.

En un recipiente dejar enfriar la papa cocinada y agregar las hojas de chaya previamente cocidas y picadas.

A la masa mezclarle una cucharadita de achote y amasar hasta que esta se pigmente.

Hacer los pastelitos con la papa y chaya, y freír en una cacerola con suficiente aceite hasta que se cocinen bien.

Servir y acompañar con curtido y salsa al gusto.

Receta de María Milagros Ramírez, San Pedro Puxtla, Ahuachapán Sur, El Salvador.

Chilaquiles con queso y chaya



Ingredientes

Tortillas partidas a la mitad.

3 huevos

½ quesillo

5 hojas de chaya cocidas y picadas.

Aceite.

Salsa de tomate.

Preparación

Partir las tortillas por mitad y abrirlas al medio.

Rellenar la tortilla con el quesillo y la chaya previamente cocida.

En un recipiente batir los huevos.

Envolver las tortillas con el huevo batido y en una cacerola con aceite freír.

En una olla verter salsa de tomate y agregar los envueltos de tortilla y dejar cocinar por 5 min.

Servir y acompañar con ensalada o verduras al gusto.

Receta de María Milagros Ramírez, San Pedro Puxtla, Ahuachapán Sur, El Salvador.

El futuro se siembra en comunidad

El viaje con la chaya no termina en estas páginas; apenas comienza en tu huerto, tu cocina y tu comunidad. Cada esqueje plantado y cada receta compartida es un paso firme hacia la soberanía alimentaria y la regeneración de nuestra tierra.

La agroecología florece cuando compartimos saberes. Queremos conocer tu experiencia cultivando chaya, ver las fotos de tus primeras cosechas y

¡Sigamos cultivando juntos el cambio!

Conéctate con nuestra red de aprendizaje y comparte tu historia:

Comunidad en Instagram: @funde_syram

Facebook fan Page: /Fundesyram

Videos en YouTube: @videosFundesyram.

• Guías en la Web: https://fundesyram.info/

https://linktr.ee/fundesyram

FUNDESYRAM

puedes también dirigir tus preguntas a publicacionesfundesyram@gmail.com

