



Semillas del chiverre: las grandes aliadas para una miel rica en fibra y calcio

Postre puede maximizar su aporte nutricional a través de una preparación casera

13 ABR 2019 Salud



El consumo de chiverre origina una importante contribución a la economía local. Para los trapicheros y quienes siembran el fruto, esta es una importante oportunidad de venta para generar ingresos a sus familias. Foto: Jenniffer Jiménez

Pronto iniciará la Semana Santa y con ella la preparación de uno de los postres más tradicionales de los ticos para conmemorarla: la miel de chiverre.

Ese platillo, que se caracteriza por su intenso sabor dulce, posee la capacidad de proporcionar un importante aporte en fibra, que puede ser aún mayor si se le prepara mediante una receta casera baja en azúcar que **rescate la parte del fruto de mayor aporte nutricional: sus semillas.**

Así lo señaló la Dra. Patricia Sedó Masis, coordinadora del Programa **Tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica: acciones para su salvaguarda**, que impulsa la [Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica](#) (UCR) con el fin de proteger y conservar una de las formas más importantes de identidad cultural del país, su gastronomía.

De acuerdo con la experta, el fruto del chiverre varía su composición si es tierno o sazón. En el caso de la miel, como se utiliza el fruto sazón, su aporte se da principalmente en fibra a través de la pulpa. Sin embargo, **son las semillas las que poseen el valor nutricional más importante, mismas que generalmente son desechadas** durante la elaboración de la miel debido al desconocimiento de sus aportes.

Según la especialista, **al conservar las semillas del fruto del chiverre en la preparación se consigue una serie de micronutrientes** como el fósforo, magnesio, hierro y calcio, así como pequeñas cantidades de ácidos grasos mono y poliinsaturados, además de proteínas y vitaminas del complejo B beneficiosos para la salud.

“Las mieles que se venden en los supermercados no suelen incluir las semillas, muchas veces por una cuestión de apariencia. Del mismo modo, en los últimos años se ha visto que no en todas las comunidades del país acostumbran incorporarlas porque no conocen sus contribuciones alimenticias. Entonces, estamos hablando que se está menospreciando una de las partes más ricas y altamente nutritiva en vitaminas y minerales”, afirmó la coordinadora.

La experta manifestó que para aprovechar mejor este recurso es necesario incentivar la preparación casera de este alimento. Al hacerla en el hogar se pueden rescatar las semillas, obtener los beneficios que proveen, e incluso manipular los niveles de azúcar en la receta para hacerla más saludable.

El uso de semillas puede darse una parte en la conserva y reservar el sobrante para elaborar otras recetas nutritivas, debido a las grandes cantidades que contienen los frutos.

La Dra. Patricia Sedó indicó: “Si nosotros elaboramos la miel de chiverre podemos agregar menos miel y elaborar un producto que es dulce, pero con un menor contenido calórico. En las mieles de venta que son procesadas a nivel industrial se espera una consistencia de miel específica, por lo tanto, se usa la proporción necesaria para alcanzar una textura óptima. **Si nosotros la cocinamos, podríamos reducir de un 25 % a 30 % la cantidad de miel que regularmente se le agrega a la conserva.**”



Preparar la miel en casa da un importante aporte en la protección del patrimonio culinario de Costa Rica. La Dra. Sedó afirmó que aunque parezca que comprarla puede ser más barato, hacerla brinda un mayor volumen para su consumo. Además permite que las personas utilicen los ingredientes disponibles, que la hagan más saludable y que compartan un alimento de elaboración propia para el disfrute familiar. Foto: Jenniffer Jiménez

Para la Dra. Sedó, aligerar los almíbares en las mieles es una muy buena opción para no renunciar a esta tradición alimentaria y disfrutarla plenamente, siempre y cuando no se abuse en su consumo, principalmente para aquellos que presentan padecimientos crónicos como la diabetes, la obesidad y el sobrepeso.

“En Costa Rica se cree que todo alimento dulce es dañino. Toda la línea de dulcería tradicional costarricense se ha visto afectada por esa creencia. Pero la verdad es que todo alimento es dañino cuando se consume en exceso”, enfatizó.

¿Cómo lograr una miel más saludable?

Una de las preparaciones más recomendadas es elaborar la miel en hebras. La Dra. Sedó explicó que al cocinarla de esta forma, a diferencia de la miel cristalizada que se cocina en trozos, permite que el alimento conserve más sus nutrientes al necesitar un menor tiempo de cocción.

De igual forma, al cocinar en hebras y aligerar los almíbares, se puede obtener un sabor menos dulce, pero siempre conservando la textura apropiada y esperada de una miel.

Otro aspecto es el uso de saborizantes y colorantes. Evitar utilizar productos artificiales y en cambio incorporar canela, clavo de olor u otros productos naturales, permite no solo exaltar el sabor de la miel, sino también agregar nutrientes adicionales que la vuelven más saludable.

“El chiverre por su naturaleza tiene un sabor no tan acentuado. Por eso las personas procuran agregar saborizantes para originar un balance en los sabores y que sea atractivo

al paladar. Lo bueno es utilizar productos naturales para acentuar el sabor, e inclusive dar un tratamiento a la pulpa con carbonato de calcio para lograr una textura más firme y crujiente. Esto último da la posibilidad que se adhieran pequeñas cantidades de calcio adicionales al producto final”, señaló.

Finalmente, la miel se puede enriquecer al agregarle zanahoria rallada, rica en vitamina A y fibra, o al incorporar naranja.

Aspectos de cuidado

Durante esta época, la miel de chiverre también se convierte en ingrediente para hacer otras comidas como empanadas, helados o rompopo de conserva de chiverre. Por lo tanto, se recomienda prestar atención a la dieta total y no solo al alimento aislado.

“Es importante saber con qué estoy combinando la miel de chiverre. Existe la práctica de mezclar la miel con otras preparaciones de alto contenido calórico debido a azúcar y grasas como el arroz con leche o helados cremosos. Entonces, si la persona empieza a consumirlos frecuentemente, va a provocar un efecto negativo en la salud”, expresó la Dra. Sedó.

Asimismo, es necesario tener cuidado con otras preparaciones que suelen acompañar esta Semana Santa, como la miel de coco y tamales rellenos de frijol. En este caso, no hay que desestimar su consumo, sino hacer una buena distribución de las comidas a lo largo del día.

Protección al patrimonio culinario

La miel de chiverre, así como otros platos típicos de Semana Santa, son manifestaciones culturales que han sido heredadas y adaptadas por cada zona según los ingredientes disponibles.

Si una familia se detiene en la preparación casera de miel, se corre el riesgo de perder la tradición. No es tan fácil hacer una miel: las personas que elaboran las conservas tienen conocimiento y práctica, saben el punto y la cantidad de cocción que se requiere para llegar a la textura final que solo con la práctica se alcanza.

Cada comunidad tiene sus tradiciones alimentarias, lo importante es conocerlas, disfrutarlas sanamente y conservarlas.



[Jenniffer Jiménez Córdoba](#)
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [miel de chiverre](#), [aporte nutricional](#), [semana santa](#).