

# SIGLO XXI

3, NOVIEMBRE, 2013

Roxana Orantes  
marciaroca@gmail.com

## Amaranto, delicia mesoamericana

La tienda Chikach se especializa en promover y distribuir el amaranto, una semilla ancestral que tiene un nuevo auge en Guatemala. Entre los productos que ofrece figura un delicioso helado con base de amaranto.



Ads not by this site

Foto [Juan Sisay/s21](#)

Hace aproximadamente cuatro años, el cafévegetariano Chikach comenzó a distribuir un helado casero que, además de ser delicioso, contiene muchas propiedades nutricionales.

La base de este postre es el amaranto que, según cuenta Harriet Gottlob, coordinadora de la distribuidora Chikach, es una semilla originaria de Mesoamérica, cultivada y domesticada hace muchos años por las antiguas civilizaciones que habitaron esta región.

“Durante la colonia, el amaranto y el chan, que junto con el maíz y el frijol eran la base alimenticia de las civilizaciones mesoamericanas, fueron prohibidos porque se usaban en ciertas ceremonias religiosas. Hace pocos años, la NASA calificó al amaranto como uno de los alimentos más compactos y digeribles, por lo que se le conoce como la comida de los astronautas. Actualmente se consume en muchos países de Europa, EE. UU. y otros. En Sudamérica ya se cultiva y aprecia”, afirma.

En el café Chikach, el público puede adquirir diferentes presentaciones de esta semilla, que en su forma de “poporopo”, puede consumirse simplemente agregándola al yogur, ensaladas o granola. La tienda adjunta al café cuenta con variedad de productos naturales para la salud y belleza, procesados por las

cooperativas que integran este proyecto “fabricados éticamente, con el aval de un laboratorio”, concluye Gottlob.

#### Recuadros

- **Deguste** Chikach es una marca creada por cooperativas de las verapaces y Quiché que comercializan diferentes productos naturales en conjunto. La tienda y café se ubica en la 3a. calle 4-24, zona 1. Tel. 2232- 7174.
- **Especialidades** Almuerzos :: Coma rico y sano De lunes a viernes, en Chikach se sirven almuerzos vegetarianos, a Q25. Según refiere Gottlob: “No somos fanáticos, pero tenemos como objetivo promocionar una forma de vida saludable y respetuosa del medio ambiente. Los almuerzos se cocinan con productos lo más naturales posible. Consideramos que el consumo de carne es dañino para el medio ambiente, además de causar problemas de salud relacionados con la sobrecarga alimenticia”. Repostería :: Productos de amaranto Entre las recetas basadas en esta semilla ancestral, Chikach ha desarrollado panadería y repostería con harina y semillas de amaranto. Galletas, pan y barras nutricionales llamadas Tres maravillas (amaranto, avena y marañón con miel), desarrolladas para este café por una ingeniera en alimentos, pueden adquirirse en la tienda. Además, la tienda de productos naturales ofrece semillas, harina y otros derivados del amaranto.