



LA SEMILLA
LEARN · GROW · INSPIRE



EDIBLE
EDUCATION

Ancestral Foods Lessons:

Chia

ALIMENTOS ANCESTRALES: CHIA

Created by / Creado por: Rubi Orozco Santos



LA SEMILLA FOOD CENTER

2022

LA SEMILLA FOOD CENTER

101 E. Joy Dr.

Anthony, NM 88021

(575) 882-2393

www.lasemillafoodcenter.org

facebook.com/lasemillafoodcenter

[@lasemillafoodcenter](https://twitter.com/lasemillafoodcenter)

AUTHOR BIOGRAPHY

Rubi is a lifelong student of elders, poets, and writers in both the US and Mexico, and holds a graduate degree in community health from UC Berkeley. She serves as Director of Storytelling and Development at La Semilla Food Center in Anthony, NM. Through that role, she spearheads efforts to uplift the foodways wisdom of people of the Paso del Norte region and increase connection with the Chihuahuan Desert ecosystem. She worked with La Semilla's Policy Director V Quevedo and illustrator/editor Zeke Peña to create the zine *Food, Land, and Us: A Look at the Farm Bill from the Paso del Norte Region*.

Her documentary poetry book, *Inventos Míos*, is inspired by the history of nixtamalization and its current practice in the El Paso region. It received the 2019 Tejas Poetry Book Award from the National Association for Chicana and Chicano Studies. Her work has been featured in podcasts such *Proof* (from *America's Test Kitchen*), *Toasted Sister*, and *Words on a Wire*.

BIOGRAFIA DE LA AUTORA

Durante su vida, Rubi ha sido la estudiante de poetas, escritores, maestras y maestros tanto en los Estados Unidos como en México, y tiene un título posgrado en Salud Comunitaria de UC Berkley. Ella es Directora de Narración y Desarrollo en La Semilla Food Center en Anthony, NM. Liderando los esfuerzos para elevar la sabiduría de los hábitos alimenticios de la gente de la región Paso del Norte y aumentar la conexión con el ecosistema del desierto de Chihuahua. Rubi trabajó con la Directora de Política de La Semilla, V Quevedo, y el ilustrador/editor Zeke Peña en la creación de la revista *Comida, Tierra y Nosotros: Un Vistazo al Proyecto de Ley Agrícola desde la Región del Paso del Norte*.

Su libro de poesía documental, *Inventos Míos*, esta inspirado en la historia de la nixtamalización y su practica actual en la región de El Paso. En el 2019, recibió el premio Tejas Poetry Book Award de la Asociación Nacional de los Estudios Chicanas y Chicanos. El trabajo de Rubi ha aparecido en podcasts como *Proof*(de *America's Test Kitchen*), *Toasted Sister* y *Words on a Wire*.



Get Ready to Explore Chia!



Hello! You are going to learn about chia! Here are some things to keep in mind before you start.



Be safe

Practice cutting a lime or lemon with your plastic chef's knife. If you need to, ask a grown-up for help.

Clean up

When you are done, clean up. Clean the table. Put trash in the garbage can. Put dirty dishes in the sink.

CHIA AND ME

Have you ever heard of chia? Draw or write what you know here. If you do not know much about chia, draw or write what you want to learn.





¡Alistate para explorar la chía!



¡Hola! ¡Vas a aprender sobre la chía! A continuación algunas cosas que debe tener en cuenta antes de comenzar.



Cuídate

Pide ayuda a un adulto para cortar una lima o un limón con tu cuchillo de chef de plástico.

Limpia

Cuando termines, limpia. Limpia la mesa. Pon la basura en el bote de basura. Pon los platos sucios en el fregadero.

LA CHÍA Y YO

¿Alguna vez has oído hablar de la chía? Dibuja o escribe lo que sabes aquí. Si no sabes mucho sobre chía, dibuja o escribe lo que quieras aprender.





Story and Uses of Chia

Chia is the name of a plant and its seed. Chia plants have flowers that are blueish purple and tiny seeds that range in color from white to light gray to black.

Chia is original to the Indigenous people of what is currently Mexico - the Mexica (sometimes called Aztecs) in central Mexico, as well as the Maya in the Yucatan peninsula. They use chia as food and as medicine.



When the Spanish arrived to this continent, they wanted the land of the Indigenous people. They also wanted Indigenous people to change their beliefs. Indigenous people used chia to pray. The Spanish banned chia. Some people still grew it. Thanks to them, we still have chia.

Chia gives people a lot of energy. The famous Tarahumara runners in Mexico make a chia drink to prepare for their long runs. Americans call chia a 'super food' because it is so healthy. It has a lot of calcium, which helps our bones be strong. It has good fats that our brain needs to think. It has protein that help our body make muscles.





Historia y usos de la chía

Chía es el nombre de una planta y su semilla. Las plantas de chía tienen flores de color púrpura azulado y pequeñas semillas que varían de color del blanco, al gris claro, al negro.

La chía es originaria de los pueblos indígenas de lo que es actualmente México - los Mexicas (a veces llamados aztecas) en el centro de México, así como los mayas en la península de Yucatán. La chía es usada como alimento y medicina.



Cuando los españoles llegaron a este continente, querían la tierra de los indígenas. También querían que los indígenas cambiaran sus creencias. Los indígenas usaban la chía para rezar. Los españoles prohibieron la chía. Algunas personas lo continuaron cultivandola. Gracias a ellos(as), aún tenemos chía.

La chía nos dá mucha energía. Los(as) famosos(as) corredores(as) tarahumaras de México preparan una bebida de chía para sus largas carreras. Los estadounidenses llaman a la chía un 'súper alimento' porque es muy saludable. Tiene mucho calcio, que ayuda a que nuestros huesos sean fuertes. Tiene grasas buenas que nuestro cerebro necesita para pensar. Tiene proteínas que nos ayudan a producir músculos.

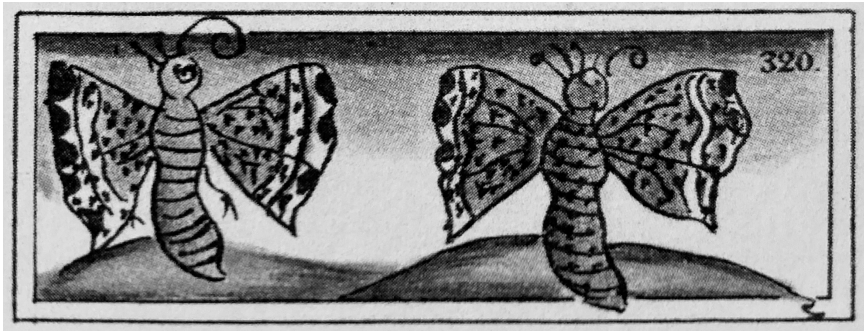


FOOD SAYINGS

Metaphors & Similes

Food can help us describe things. A **metaphor** is a way of describing something in a way that isn't literally true but helps people understand an idea. For example, if someone eats something spicy and says "my mouth is on fire" – we know there are no real flames in their mouth, but we quickly understand that their mouth is burning with the spice that they ate.

In ancient Mexico, there was a butterfly that people called "chia butterfly" (chia papalotl, in Nahuatl). Here is a picture.



Can you guess why people called it "chia butterfly"?

The butterfly was not literally made out of chia, of course! But it had small dots all over its wings. It was **speckled**. So, the phrase 'chia butterfly' is a **metaphor** – a way to say speckled butterfly.

Can you think of your own metaphors using foods?

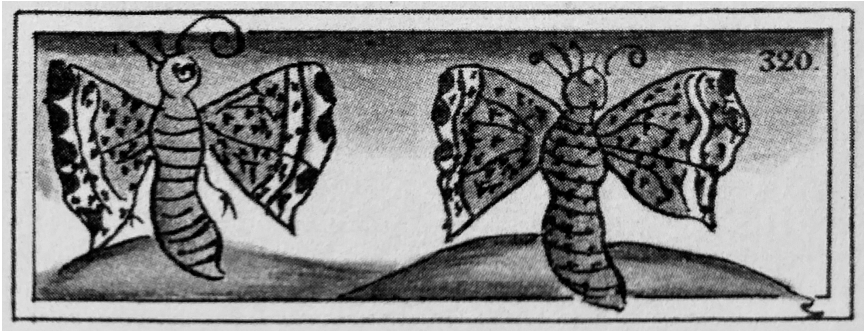


DICHOS ALIMENTARIOS

Metáforas y símiles

La comida puede ayudarnos a describir cosas. Una **metáfora** es una forma de describir un objeto o una acción de una manera que no es literalmente cierta, pero que ayuda a las personas a comprender una idea. Por ejemplo, si alguien come algo picante y dice "mi boca está en llamas", sabemos que no hay llamas de verdad en su boca, pero rápidamente entendemos que su boca está ardiendo por lo que comió.

En el México antiguo, se conocía a una mariposa como "mariposa chía" (chía papalotl, en náhuatl). Mira la foto:



¿Puedes adivinar por qué la gente la llamó "mariposa chía"?

¡La mariposa no es literalmente de chía, por supuesto! Pero tenía pequeños puntos en todas sus alas. Estaba **moteada**. Entonces, la frase "mariposa chía" es una **metáfora**, una forma de decir mariposa manchada.

¿Puedes pensar en tus propias metáforas usando alimentos? **Dibujar o escribir debajo.**

Here are some food metaphors from around the world:

- **"Butter fingers"** (English/United States)
When things tend to slip out of someone's hands.
- **"Couch potato"** (English/United States)
When someone is not very active and watches a lot of TV.
- **"Bring home the bacon"** (English/United States) and **"Bring bread butter"** (American Sign Language/United States)
Both mean to earn the money for the family.
- **"We need new meatballs in the soup"** (Danish/ Denmark)
We need new ideas or energy.
- **"A day of honey, a day of onions"** (Israel)
A good day, a bad day.
- **"If your dear friend is honey, don't lick him all up."** (Morocco):
If your friend is very generous, don't just keep taking from them.

A **simile** also describes something by comparing it to something else. But a simile uses the words "as" or "like." For example, "He's as tall as a tree." Here is a food simile from Iraq: "She is like a tomato." This compliment means someone is easy to get along with in any situation.

Vocabulary

Here are some words you may have learned in this section.

Metaphor: A way of describing something by stating it is another well known thing with those same qualities.

Speckled: when something is covered or marked with a lot of small spots or patches or color."

Simile: A way of describing something by comparing it to another thing. Similes include the words 'like' or 'as.'

Were any other words new to you? If so, you can circle them, and look up their meaning in a dictionary.



Aquí hay algunas metáforas de alimentos de todo el mundo:

- **"Dedos de mantequilla"** (inglés/Estados Unidos): cuando las cosas tienden a escaparse de las manos de alguien.
- **"Papa de sillón"** (inglés / Estados Unidos): cuando alguien no es muy activo y ve mucha televisión.
- **"Traer a casa el tocino"** (inglés / Estados Unidos) y **"Traer pan con mantequilla"** (lenguaje de señas americano / Estados Unidos): ambos significan ganar dinero para la familia.
- **"Necesitamos nuevas albóndigas en la sopa"** (danés / Dinamarca): Necesitamos nuevas ideas o energía.
- **"Un día de miel, un día de cebollas"** (Israel): un buen día, un mal día.
- **"Si tu amigo es de miel, no lo lamas todo"** (Marruecos): Si tu amigo es muy generoso, no sigas quitándole.

Un **símil** también describe algo comparándolo con otra cosa. Pero un símil usa la palabra "como". Por ejemplo, "Es tan alto como un árbol". Aquí hay un símil de comida de Irak: "Ella es como un tomate". Este cumplido significa que es fácil llevarse bien con alguien en cualquier situación.

Vocabulario

Aquí hay algunas palabras que quizá hayas aprendido en esta sección.

Metáfora: Una forma de describir algo al compararlo con otra cosa bien conocida con esas mismas cualidades.

Moteado: cuando algo está cubierto o marcado con una gran cantidad de pequeñas manchas o manchas o color.

Símil: una forma de describir algo comparándolo con otra cosa. Los símiles incluyen la palabra "como".

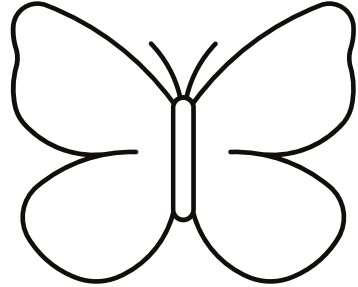
¿Alguna otra palabra fue nueva para ti? Si fue así, puedes encerrarlas en un círculo y buscar su significado en el diccionario.

MAKE A "CHIA BUTTERFLY"

Relax while you work. If you can play soft music, do it!

You will need:

- Butterfly outline
- Something to color with (crayons, colored pencils, or markers)
- Glue (liquid or stick)
- A pinch of chia seeds



Directions:

Step 1. On a separate sheet of paper, draw the outline of a butterfly. Color in the butterfly any way you want.

Step 2. When you are done coloring, you are ready for glue. If you are using liquid glue, put some dots of glue all around the wings of the butterfly. If you are using a glue stick, apply it to the wings of the butterfly.

Step 3. Then, sprinkle a pinch of chia seeds on the wings over the glue to make it a 'chia butterfly.' The wings will be speckled with chia seeds.

Step 4. When you are done, enjoy your art. Invite people in your home to see it. Maybe you or they can take a picture of it.

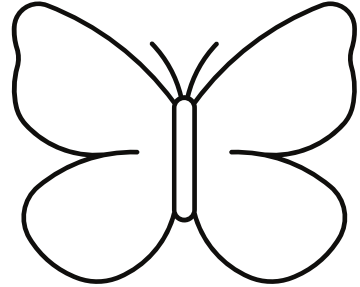


HAZ UNA "MARIPOSA DE CHÍA"

¡Relájate mientras trabajas, si puedes tocar música suave, hazlo!

Necesitarás:

- Contorno de mariposa
- Algo para colorear (crayones, lápices de colores o marcadores)
- Pegamento (líquido o en barra)
- Una pizca de semillas de chía



Instrucciones:

Paso 1. En otra hoja de papel, dibuja el contorno de una mariposa. Colorea la mariposa de la forma que quieras.

Paso 2. Cuando hayas terminado de colorear, estarás listo(a) para pegarla. Si estás usando pegamento líquido, coloca algunos puntos de pegamento alrededor de las alas de la mariposa. Si estás usando una barra de pegamento, aplícalo a las alas de la mariposa.

Paso 3. Luego, esparce una pizca de semillas de chía en las alas sobre el pegamento para que sea una "mariposa de chía". Las alas estarán moteadas con semillas de chía.

Paso 4. Cuando hayas terminado, disfruta de tu arte. Invita a las personas de tu casa a verlo. Tal vez tú o ellos puedan tomarle una foto.





Let's Make a Chia Drink!



You can make this drink with a lime or lemon that you have at home. If you use lime, you are making limeade. If you use lemon, you are making lemonade.

You Will Need:

- 1 cup water
- 1 tablespoon lime or lemon juice
- 1 to 2 tablespoons honey or sugar
- 1/2 teaspoon chia seeds
- Optional: 2 or 3 ice cubes
- 1 cup
- 1 spoon



Safety Alert!

Practice cutting a lime or lemon with your plastic knife or ask a grown-up for help!

Instructions:

Step 1. Put the water and lime or lemon juice in your cup. Add the honey. Mix well with a spoon, not too hard or fast so your drink stays inside. Add the chia seeds and mix again. If you want, add some ice cubes.

Step 2. Taste your drink. If it is too tangy, it may need a little bit more water or sugar. If it is too sweet, it may need more water or lime or lemon juice. If it is too watery, it may need more lime or lemon juice.

Step 3. Using our sense of taste to fine tune recipes is a very important skill!





Hagamos una bebida con chía!



Puedes hacer esta bebida con una lima o limón que tengas en casa. Usualmente llamamos limonada a ésta bebida.

Vas a necesitar:

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de jugo de lima o limón
- 1 o 2 cucharadas de azúcar o miel
- 1/2 cucharadita de semillas de chía
- Opcional: 2 o 3 cubitos de hielo
- 1 vaso
- 1 cuchara



¡Alerta de seguridad!

¡Practica cortar una lima o un limón con tu cuchillo de plástico o pide ayuda a un adulto!

Instrucciones:

Paso 1. Pon el agua y el jugo de lima o limón en tu taza. Agrega la miel. Mezcla bien con una cuchara, no muy rápido para que no salpiques tu bebida. Agrega las semillas de chía y vuelve a mezclar. Si quieres, agrega unos cubitos de hielo.

Paso 2. Prueba tu bebida. Si está demasiado agria, puede necesitar un poco más de agua o miel. Si es demasiado dulce, es posible que necesite más agua o jugo de lima o limón. Si está demasiado aguada, es posible que necesite más lima o jugo de limón.

Paso 3. ¡Usar nuestro sentido del gusto para afinar recetas es una habilidad muy importante!



AMAZING CHIA

Write your answers to the next 4 questions.

Name one way chia is good for our bodies.

Why do you think the Spanish banned chia? Why do you think indigenous people continued to grow it?

Write a food metaphor or simile.

Did you adjust your chia drink recipe based on your sense of taste? If so, how?



INCREÍBLE CHÍA

Contesta las siguientes cuatro preguntas.

Nombra una forma en que la chía es buena para nuestro cuerpo.

**¿Por qué crees que los españoles prohibieron la chía?
¿Por qué crees que los indígenas siguieron cultivándola?**

Escribe una metáfora o un símil de comida.

**¿Ajustaste la receta de tu bebida de chía según
tu sentido del gusto? ¿Si es así, cómo?**