

BEWÄHRTES DER NATUR: Chia



Die Super-Samen

Mexikos wiederentdeckte Salbeipflanze

Klein, aber oho – die winzigen Samen enthalten eine Vielzahl an wertvollen Nähr- und Aufbaustoffen, die sich schon die Völker der Mayas, Azteken und Inkas zunutze machten.



Sie gelten als die größten Läufer aller Zeiten – die Tarahumara-Indianer im Norden Mexikos. Die Mitglieder des Indianerstamms legen bei ihren Hetzjagden auf Wild oft extreme Strecken von über 100 Kilometern zurück. Und das nur mithilfe von millimetergroßen Samen namens Chia. Insbesondere unter Marathonbegeisterten sind die energiespendenden Begleiter daher aktuell der absolute Renner.

Chiasamen sind Nahrung und Medizin

Ein Blick auf die Inhaltsstoffe zeigt – Chia besitzt eine hohe Nährstoffdichte. In der empfohlenen Verzehrmenge von 15 Gramm stecken gut drei Gramm hochwertiges Eiweiß, über vier Gramm ungesättigte Fettsäuren – vor allem Omega-3 und Omega-6 – sowie fünf Gramm Ballaststoffe. Dazu kommen Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium, Vitamin B₁ und E sowie die Spurenelemente Phosphor und Kupfer. Ob die Samen schwarz oder weiß sind, spielt dabei keine Rolle.

Manch einer bezeichnet Chia aufgrund des Nährstoffcocktails schon als das neue »Superfood«. In den USA outeten sich Stars wie Talkmasterin Oprah Winfrey, Model Miranda Kerr und die Schauspieler Orlando Bloom und Gwyneth Paltrow als Fans der Kraftpakete.

Dabei ist das »Neue«, wie so oft, eigentlich uralt. Schon in präkolumbianischer Zeit wurde »Sativa hispanica«, so die botanische Bezeichnung Chias, kultiviert. Neben Mexiko zählen Peru, Guatemala und Argentinien zu den Anbaugebieten des Lippenblüters. Dass die Pflanze energiereich ist, zeigt sich sogar im Namen. In der Sprache der Mayas bedeutet »chia« so viel wie Kraft bzw. Stärke, in der Aztekensprache Nahuatl steht »chian« für ölig und weist auf einen der wichtigsten Inhaltsstoffe hin – die Omega-3-Fettsäuren, darunter fast 60 Prozent Alpha-Linolensäure. Ein ähnlich hoher Wert wie in Leinsamen. Im Körper wird sie zu Eicosapentaensäure (EPA) umgewandelt und trägt dazu bei, schädliches Cholesterin zu senken, sie wirkt entzündungshemmend, verbessert die Fließeigenschaften >

natürlich BUCHTIPP

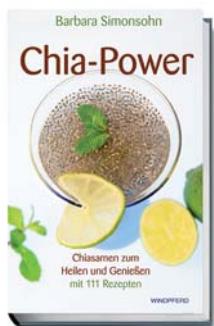
Chia-Power

Autorin: Barbara Simonsohn

Ein neuer Star unter den Super-Lebensmitteln – Chia ist in aller Munde. Dieses Buch liefert nicht nur Informatives zur Geschichte, zu den wertvollen Inhaltsstoffen und der Wirkung, sondern auch 111 schmackhafte Rezepte für die Verwendung der Samen.

278 Seiten | 14,95 € | Windpferd Verlag

Online bestellen: www.gesundbuchshop.de



So sieht
die neue
Cremigkeit
aus!



TARTEX CREMISSE - VERFÜHRUNG
AUF CREMIGSTEM NIVEAU.



Siegfried Bäumler.
Facharzt für Allgemeinmedizin Buchinger-Klinik
sowie Autor von »Heilpflanzenpraxis heute«

„
EXPERTENTIPP

Nachweislich wirksam

Einige Studien zeigen deutliche Hinweise auf günstige Wirkungen bezüglich den Risikofaktoren von kardiovaskulären Erkrankungen. Beispielsweise war ein positiver Einfluss auf die Gerinnungseigenschaften des Blutes und milden entzündlichen Prozessen, wie sie bei Arteriosklerose anzutreffen sind, gegeben. Auch die Blutfette werden günstig beeinflusst. Man kann daher Chiasamen als hochwertiges Nahrungsmittel mit präventiven Eigenschaften betrachten.

des Blutes und erhöht die Konzentrationsfähigkeit. Fast drei Gramm Omega-3-Fettsäuren stecken in der Tagesdosis Chia. Nebenbei nimmt man damit gut 75 Milligramm Calcium und genauso viel Magnesium auf, wie 200 Gramm Brokkoli liefern. Unter anderem durch den Vitamin-E-Gehalt soll Chia auch antioxidativ wirken und die Zellen des Körpers vor freien Radikalen schützen. Der ORAC-Wert, welcher die antioxidative Kapazität eines Lebensmittels angibt, liegt bei 6.600 µmol TE pro 100 Gramm und ist in etwa so hoch wie bei Blaubeeren. Der Antioxidantienanteil verhindert auch, dass die Samen schnell rancig werden. Trocken und dunkel gelagert sind sie mehrere Jahre haltbar.

Ein weiteres Plus ist der Sättigungseffekt. Verantwortlich hierfür ist der Ballaststoffanteil. Er entspricht dem von Leinsamen – beide liefern etwa 30 Gramm pro 100 Gramm. In den Chiasamen finden sich aber deutlich mehr wasserunlösliche Ballaststoffe. Sie werden von den Darmbakterien nur in geringem Maße abgebaut und tragen

nicht zur Energiebilanz des Körpers bei. Dafür erhöhen sie die Stuhlmenge, verkürzen die Verweildauer, säubern den Verdauungstrakt und helfen, schädliche Ablagerungen im Darm abzubauen und Giftstoffe schneller abzutransportieren.

Chia bringt die Verdauung in Schwung

Und sie können das Sieben- bis Zwölffache ihres Gewichts an Wasser binden. Ein Effekt, der innerhalb von wenigen Minuten sichtbar ist. Eingerührt in Flüssigkeit, bilden die Samen eine gelartige Hülle aus Faserstoffen um sich herum. Isst man Chia beispielsweise im Müsli, findet der Quelleffekt im Magen statt. Wichtig dabei: reichlich trinken! Die Zunahme des Volumens spricht die sogenannten Mechanorezeptoren an und löst ein vorübergehendes Sättigungsgefühl aus. Darüber hinaus sorgen die Ballaststoffe dafür, dass die aufgenommenen Kohlenhydrate langsamer absorbiert werden. Die Energie aus der



Ein Multitalent

Chiasamen in der Küche

Als Abschluss eines Menüs: Mit Chiasamen lassen sich köstliche Desserts herstellen. Mischen Sie zwei Esslöffel mit 100 Milliliter Milch und lassen Sie alles 15 Minuten quellen, dann 100 Gramm Joghurt unterrühren und nach Gusto süßen, zum Beispiel mit Agavendicksaft, und mit frischen Früchten mischen, beispielsweise Himbeeren. Veganer greifen zu Mandel- oder Kokosmilch.

Zum Einröhren in Speisen und Getränke: Praktisch und einige Tage im Kühlschrank haltbar ist Gel aus Chia. Hierfür einen Teelöffel der Samen mit 125 Milliliter Wasser mischen und 15 Minuten, besser über Nacht, quellen lassen. Das Gel kann man in Salate, Pestos, Saucen, Frappés, Smoothies oder ins Müsli mischen.

Für Kuchen und Gebäck: Mit Chiasamen erhalten glutenfreie Teige eine elastische Struktur und zusätzliche Ballaststoffe. Wer Fett sparen will, ersetzt Margarine maximal zur Hälfte durch Chia-gel (Rezept siehe oben). Auch Eier lassen durch Chia sparen (1 EL Chiasamen im Austausch gegen ein Hühnerei). Gemahlen können die Samen wie Mehl in jede Art von Teig gerührt werden.



1



2



3



4

Pur oder raffiniert gemischt

CHIASAMEN FÜR DEN TÄGLICHEN GENUSS

1 Gesund & Leben »Bio-Chia Samen-Öl«:

Das Öl in Rohkostqualität weist einen hohen Gehalt an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren auf. Ideal auch im Rahmen einer Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Johanna Budwig. www.gesundundleben-wellness.de

2 Raab Vitalfood »Chia Samen«:

Für Einsteiger und Liebhaber – dank Abpackungen bis 500 Gramm bietet Raab Vitalfood für jeden die passende Chiamenge. Ideal zum Testen: die 100-Gramm-Packung. www.raabvitalfood.de

3 Rosengarten »Vegan Plus – Frühstücksbrei mit Chia«:

Für den Start in den Tag – dank Chiasamen und Amaranth ist der Frühstücksbrei reich an Omega-3 und Eisen. Unterstützend für alle, die sich vegan ernähren. www.rosengarten-naturkost.de

4 Vitam »Chia Samen«:

Chiasamen zum Einsatz in der Küche – sie können als Ei-Ersatz, zur Reduktion des Fettgehaltes sowie zur Anreicherung von Gerichten mit Proteinen und Ballaststoffen verwendet werden. www.vitam.de

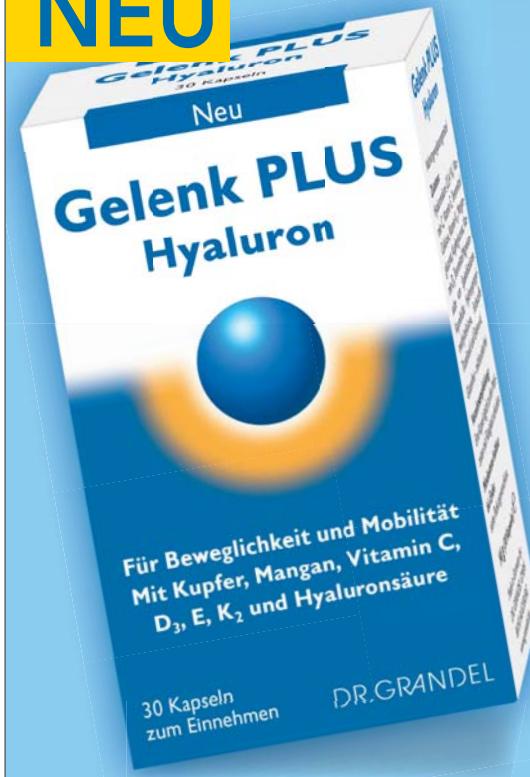


beweglich
und aktiv

Gelenk PLUS Hyaluron



NEU



Nahrung gelangt gleichmäßiger ins Blut, wovon die Ausdauer profitiert. Vor allem Sportler schätzen diese Wirkung. Und Abnehmwillige, weil Heißhungerattacken ausbleiben. Dabei ist der glykämische Index von Chia, der die Blutzuckerwirksamkeit kohlenhydrathaltiger Lebensmittel angibt, gering. Für Diabetiker interessant: Die Samen minimieren die Schwankungen des Blutzuckerspiegels. Außerdem stellte Dr. Vladimir Vuksan vom St.-Michael-Krankenhaus im kanadischen Toronto in einer dreimonatigen Studie fest, dass sich bei Diabetikern, die täglich Chiasamen zu sich nahmen, das Blut verdünnte, sodass die Anfälligkeit für Blutgerinnungen sank, ebenso reduzierte sich der obere Wert, der systolische Blutdruck, durchschnitt-

lich um 6,3 mmHg. Ein Effekt, der sich auch bei 30 Minuten körperlicher Betätigung mehrmals pro Woche zeigt.

Trotz der Bekanntheit in Lateinamerika – erst 2009 wurde Chia von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) als Novel Food mit bis maximal fünf Prozent als Zutat für Brot zugelassen. Inzwischen wurde die Genehmigung erweitert: Backwaren, Frühstückscerealien und Nuss-Frucht-Mischungen dürfen zehn Prozent enthalten, für die Saat selbst liegt die empfohlene Tagesdosis bei besagten 15 Gramm. Da die Samen geschmacksneutral sind, lassen sie sich in fast alle Gerichte integrieren – in Salat, Müsli, Suppe und Gebäck. Oder man isst sie pur, wie es die Tarahumara-Indianer bis heute tun. ☺ smb

DR.GRANDEL
www.grandel.de

