

Chiasamen (Salva hispanica)



Allgemeines

Schon seit mehr als 5000 Jahren wird die Chiapflanze in Mittel- und Südamerika wegen ihrer gesundheitsfördernden und kraftspendenden Eigenschaften geschätzt und kultiviert. Durch den geringen Regenfall und die eher karge Bodenbeschaffenheit herrschen hier optimale klimatische Bedingungen für die Pflanze. Chia steht für Stärke. Die Maya und Azteken nutzten Chia als stärkendes Grundnahrungsmittel – ganz bewusst auch, um die Kraft und Ausdauer ihrer Athleten, Boten und Krieger zu steigern. Glaubt man der mexikanischen Volksmedizin, soll ein einziger Teelöffel Chia-Samen genügen, um einen Menschen für 24 Stunden mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen. Die Chiapflanze gehört botanisch zu den Lippenblütlern.

Sorten

Chia gibt es als „weiße“ und als „schwarze“ Samen zu kaufen. Man findet meist die Sorte „schwarz“, aber schwarz heißt nicht, dass die Samen tatsächlich schwarz sind. Schwarz bedeutet hier lediglich, dass die Samen überwiegend eine dunklere Farbgebung aufweisen. „Weiß“ bedeutet, dass die Samen überwiegend von heller Farbe sind.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Chiasamen verfügen über außergewöhnliche Quelleigenschaften: Im Vergleich zu ihrem Eigengewicht nehmen sie zwölfmal so viel Flüssigkeit auf. Durch das lang anhaltende Sättigungsgefühl versorgen sie den Körper besonders nachhaltig mit Energie. Durch den hohen Ballaststoffgehalt regt Chia zudem eine gesunde Darmtätigkeit an.

Der hohe Anteil an der Omega-3-Fettsäure „Alpha-Linolensäure“ (ALA) hilft, den Cholesterinspiegel auf Normalniveau zu halten. Vitamin E gilt als wirksamer Schutz vor freien Radikalen. Zusätzlich enthalten Chiasamen die Vitamine A und B, Kalium, Bor, Zink und lebenswichtige Aminosäuren. Sie sind außerdem glutenfrei.

Ein Beispiel:

15 g Chia enthalten ...

- ... so viel Ballaststoffe wie 64 g Vollkornbrot
- ... so viel Vitamin E wie 156 g Apfelsine
- ... so viel Omega-3-Fettsäure „Alpha-Linolensäure“ wie 870 g Lachs

Verwendung

Traditionelle Verwendung:

Ursprünglich wurde Chia in der mexikanischen Küche roh oder auch erhitzt eingesetzt, zum Beispiel als schmackhafter Zusatz einer Salatsoße. Verwendet werden die Samen pur oder gequollen (1 Teil Chia-Samen mit 7 Teilen Wasser für 20 Minuten quellen lassen und mehrfach umrühren).

Traditionelles Getränk (Pinole oder Iskiate):

Dieses Getränk wird mit Frucht- oder Gemüsesäften und 2 EL Chia-Samen angerührt. 10 Min. quellen lassen und mehrfach umrühren. So dient es seit Generationen als vollwertige, energetische Zwischenmahlzeit, die sich besonders positiv auf Stoffwechsel u. Verdauung auswirken soll.