

Chia-Samen

Die Heilsamen der Maya

Für die alten Maya waren Chia-Samen Grundnahrungsmittel und Heilmittel in einem. Inzwischen ist auch Europa auf das „Superfood“ aus Mexiko aufmerksam geworden, denn die kleinen Samen haben es in sich. Mit ihrem Gehalt an Antioxidantien, Kalzium, Kalium, Eisen, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren stellen sie manch anderes bewährtes Lebensmittel in den Schatten. Wir möchten Ihnen diese nährstoffgeladenen Samen vorstellen und Ihnen einige kreative Rezepte in die Hand geben.

Chia-Samen – Energiequelle der Maya

Kennen Sie Chia? Die kleinen Samen aus Mexiko, Zentral- und Südamerika erobern derzeit den Gesundheitsmarkt. Als Superfood werden ihnen diverse Heilkräfte nachgesagt. Um eine neue Züchtung für Gesundheitsbewusste handelt es sich dabei jedoch nicht. [Die Chia-Pflanze \(*Salvia Hispanica*\)](#) aus der Familie der Lippenblütler war schon den Maya bekannt.

In jener alten Kultur galten die proteinreichen Samen als Grundnahrungsmittel und dienten vor allem den Laufboten als energiespendende Begleiter. Übersetzt bedeutet die aus der Sprache der Maja stammende Bezeichnung Chia deshalb "Stärke". Glaubt man der mexikanischen Volksmedizin, soll ein einziger Teelöffel Chia-Samen genügen, um einen Menschen für 24 Stunden mit ausreichend Nährstoffen zu versorgen. Was hat dieses „Superfood“ also an Nährstoffen zu bieten?

Chia-Samen – Lagerbares Superfood

Chia-Samen werden als „Superfood“ bezeichnet. Warum? Weil diese Samen in vergleichbarer Menge anderen Nahrungsmitteln in ihrer nährstofflichen Zusammensetzung überlegen sind. Sie enthalten im Schnitt doppelt so viel [Eiweiß](#) wie andere Samen oder [Getreidesorten](#) und liefern ein gutes Verhältnis von [Omega 3- zu Omega 6-Fettsäuren](#). Ihr [Calcium-Gehalt](#) übertrifft den von [Milch](#) um das Fünffache. Zudem liefern Chia-Samen das Spurenelement Bor, welches die Calcium-Aufnahme im Körper unterstützt.

Der Kalium-Anteil in Chia-Samen ist doppelt so hoch wie in Bananen und auch in puncto [Eisen](#) sind sie dreimal ergiebiger als [Spinat](#). Mit einer dreifachen Menge an [Antioxidantien](#) stossen Chia-Samen sogar [Heidelbeeren](#) vom Gesundheitsthron. Im Gegensatz zu [Leinsamen](#) sind sie zudem deutlich länger haltbar und eignen sich deshalb als [Nahrungsmittel für den Vorrat](#). Chia-Samen lassen sich problemlos vier bis fünf Jahre lang aufbewahren ohne ihren Nährstoffgehalt, ihren Geschmack oder ihren Geruch einzubüssen.

Chia-Samen – Das optimale Lebensmittel?

[Ganzheitlich orientierte Ernährungsberater](#) schwärmen von Chia-Samen, denn die kleinen Nährstoffbomben liefern lang anhaltende Energie und sollen zudem [die Verdauung](#) anderer Lebensmittel vereinfachen. Als Teil einer Mahlzeit wirken sie sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Indem sie eine Barriere zwischen den aufgenommenen Kohlenhydraten und den Verdauungsenzymen schaffen, wird die Umwandlung von Kohlenhydraten in [Zucker](#) verlangsamt. Die Energie aus der Nahrung wird dadurch langsam im Körper freigesetzt und ermöglicht eine längere Ausdauer. Dieser Effekt ist nicht nur für Sportler von Interesse, sondern kommt auch [Diabetikern](#) zugute.

Weicht man Chia-Samen vor dem Verzehr ein, können sie zudem grössere Mengen Flüssigkeit speichern und somit [den Wasserhaushalt im Körper](#) insbesondere bei Anstrengungen aufrecht erhalten, ohne dabei schwer im Magen zu liegen. Durch das Aufquellen vergrössern die Samen ihr Volumen binnen zehn Minuten um das Neun- bis Zwölfwache und fegen wie [ein Verdauungsbesen durch den Magen-Darm-Trakt](#). Ihre löslichen [Ballaststoffe](#) unterstützen die Ausleitung von Ablagerungen und regulieren den Stuhlgang.

Ein weiterer Vorteil von Chia-Samen gegenüber proteinreichem Getreide besteht darin, dass sie [glutenfrei](#) sind. Wer eine Glutenunverträglichkeit hat oder dem Klebereiweiss kritisch gegenübersteht, findet in diesen Power-Samen eine hochwertige Alternative.

Chia-Samen – Lindernd und aufbauend

Schon die alten Kulturen der Maya und Azteken erkannten die Heilkräfte der Chia-Samen. Ihre Stärke besteht darin, [Säuren und Giftstoffe zu binden und auszuleiten](#). Bestehenden und potentiellen Krankheiten können sie somit entgegenwirken bzw. vorbeugen. Zugleich fördert ihre grosse Nährstoffdichte den gesunden Gewebeaufbau, was nicht zuletzt für die Entwicklung von neuem Leben während der Schwangerschaft von grossem Wert ist. Bei folgenden Beschwerden haben sich Chia-Samen besonders bewährt:

- Wundheilung
- Gelenkschmerzen
- Diabetes
- [Gewichtsreduktion](#)
- [Reizdarmsyndrom](#)
- [Zöliakie](#)
- Schilddrüsenerkrankungen
- [Senkung des Cholesterinspiegels](#)
- [Sodbrennen](#)

Rezepte mit rohen Chia-Samen

Chia-Samen können alternativ zu Leinsamen verwendet werden. Sie haben einen milden, angenehmen Geschmack und lassen sich deshalb gut mit anderen Lebensmitteln kombinieren. Es gibt Chia-Rezepte für [Smoothies](#), Puddings, Gebäck, Dressings u.v.m. Die rohen Samen lassen sich beispielsweise über Salate streuen oder in Müslimischungen integrieren. In der Rohkostküche ersetzen gemahlene Chia-Samen konventionelles Mehl.

Bei den nachfolgenden Rezepten handelt es sich um Kreationen aus der Rohkost-Küche. Rohe Chia-Samen in Kombination mit anderen rohen Lebensmitteln und Superfoods wie Lucuma, [Maca](#), Goji-Beeren und [Spirulina](#) versorgen den Körper mit einer Fülle von Vitalstoffen.

Überzeugen Sie sich selbst von der vielfältigen Verwendbarkeit von Chia-Samen und lassen Sie sich von exotischen Mischungen nicht verunsichern. Die Rezepte basieren vorwiegend auf der Grundlage von gequollenen Chia-Samen (Einweichzeit: mindestens 10 Minuten). Machen Sie den Geschmackstest! Alle Chia-Rezepte entsprechen einer Portion.

Chia-Basis-Gel

- 1/3 Tasse Chia-Samen
- 2 Tassen Wasser

Weichen Sie 1/3 Tasse Chia-Samen in 2 Tassen Wasser ein. Verrühren Sie die Masse gut und stellen

Sie sie in einem geschlossenen Behälter in den Kühlschrank. Innerhalb von zehn Minuten entsteht ein klebriges Gel. Nach einer Einweichzeit von mehreren Stunden sind die Nährstoffe noch leichter verwertbar. Sie können das Chia-Basis-Gel pur essen oder mit Gewürzen verfeinern und mit anderen Lebensmitteln Ihrer Wahl kombinieren. Im Kühlschrank hält es sich bis zu drei Wochen.

Chia-Gel-"Müsli"

- 1 Tasse Chia-Basis-Gel
- 2 Bananen, mit einer Gabel zerdrückt
- 1 TL Lucuma-Pulver
- ¼ Tasse Rosinen
- ¼ Tasse [Kürbiskerne](#)

Mischen Sie die Zutaten in einer Schüssel. Fertig zum Verzehr!

Fruchtiges Chia

- 3 kleine oder 2 grosse Äpfel
- 8 Datteln ohne Kerne
- 4-5 TL Chia-Samen
- ¼ Tasse getrocknete Maulbeeren

Schneiden Sie die Äpfel und die Datteln in kleine Stücke, mischen Sie die Chia-Samen unter und geben Sie die Maulbeeren hinzu. Lassen Sie den energiereichen Chia-Frucht-Mix mindestens zehn Minuten lang stehen, damit sich die Zutaten gut miteinander verbinden.

"Banapaya"-Chia

- 1 Banane
- ¾ Tasse Papaya-Fleisch
- 6 getrocknete türkische Feigen
- 4-5 TL gemahlene Chia

Schneiden Sie die Banane in Scheiben und zerkleinern Sie die Feigen. Geben Sie das Papaya-Fleisch hinzu und rühren Sie die gemahlene Chia-Samen unter. Bereiten Sie das „Banapaya“-Chia am besten abends zu und genießen Sie es durchgezogen am Morgen zum Frühstück.

"Persinane"-Chia

- 1-2 Persimonen (Kaki)
- 1-2 Bananen
- 4-5 TL Chia-Samen
- eine Handvoll Goji-Beeren
- eine Handvoll Kürbiskerne
- 1 TL Maca
- 1 TL Zimt

Schneiden Sie die Persimonen (Kaki) und die Bananen in kleine Stücke. Vermischen Sie das frische Obst mit den übrigen Zutaten und lassen Sie das „Persinane“-Chia vor dem Verzehr mindestens 10 Minuten lang stehen.

Roher Chia-"Reis-Pudding"

- 4-5 TL Chia-Samen
- 2 Tassen [Mandelmilch](#)
- [Honig](#) oder Agavensirup für den Geschmack
- 1 Prise [Vanille](#), Zimt oder Kardamom

Weichen Sie die Chia-Samen für etwa 10 Minuten in der Mandelmilch ein. Süßen Sie den rohen Chia-„Reis-Pudding“ nach Geschmack mit Honig oder Agavensirup und würzen Sie ihn nach Belieben mit Vanille, Zimt oder Kardamom.

Grünes Chia

- 8 getrocknete Pflaumen, eingeweicht in 500 ml reinem Wasser
- 1 TL Spirulina-Pulver
- 1/3 Tasse Chia-Samen

Lassen Sie die Chia-Samen in dem Einweichwasser der getrockneten Pflaumen quellen. Damit nehmen die Samen den Geschmack des Pflaumensaftes an und keine Nährstoffe gehen verloren. Mischen Sie anschliessend die Pflaumen und das Spirulina-Pulver unter die eingeweichten Chia-Samen und lassen Sie die Mischung mindestens 10 Minuten lang stehen. Das geschmacksneutrale Spirulina-Pulver ergänzt den vitalstoffreichen Chia-Pflaumen-Mix um [wertvolles Chlorophyll](#).

Chia-Shortbread

- 4-5 TL Chia-Samen
- 2 Tassen frischer Apfelsaft
- 2 TL Lucuma-Pulver
- ¼ Tasse getrocknete Maulbeeren
- ¼ Tasse Kürbiskerne

Weichen Sie die Chia-Samen in Apfelsaft ein. Rühren Sie die übrigen Zutaten unter und lassen Sie die Masse vor dem Verzehr mindestens zehn Minuten lang stehen. Der Geschmack dieser ausgefallenen Mischung erinnert an den schottischen Keks-Klassiker Shortbread.

Chia "Fresca"

- 2 TL Chia-Samen
- 280 ml reines Wasser
- [Saft einer Zitrone](#) oder Limette
- Agavensirup oder Honig

Dieses gesunde Erfrischungsgetränk ist beliebt in Mexiko. Es erinnert an den Geschmack von Softdrinks, kommt jedoch vollkommen ohne Chemie aus!

Weitere Rezepte und Anwendungsmöglichkeiten finden Sie hier: [9 Rezepte für Chia-Samen](#)

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater?

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können? Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können? Wir empfehlen die [Akademie der Naturheilkunde zur Aus- bzw. Weiterbildung](#).

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie – die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben – in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit in einer Fernausbildung aus.

Quellen:

- Amerman D., „[Medicinal Healing Properties of Chia Seed](#)“ Livestrong 2011 (Die medizinischen Heilkräfte von Chia-Samen) [\[Quelle als PDF\]](#)
- Goldscheider S., „[Chia-Saat](#)“ Biothemen 2012 [\[Quelle als PDF\]](#)
- Stokes A., „[The Chia 'Cheat Sheet' and Ten Raw Chia Recipes](#)“ Natural News 2008 (Der 'Chia-Schummelzettel' und 10 Chia-Rohkost-Rezepte) [\[Quelle als PDF\]](#)