

CHIA SAMEN

Chia Samen sind reich an Antioxidantien, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, wie auch Omega-3-Fettsäuren (mehr als z.B. Lachs), enthalten mehr Antioxidantien als Blaubeeren, fünfmal mehr Kalzium als Milch, zweimal mehr Kalium als Bananen und mehr Ballaststoffe als Kleie Flocken. Wenn man sie mit Wasser anrührt bilden sie eine gelartige Konsistenz (ähnlich wie bei Leinsamen), was verdauungsfördernd wirkt und die Darmtätigkeit reguliert.



Geschichte und traditionelle Verwendung:

Chia-Samen wurden schon von den Mayas, Azteken und Inkas als Superlebensmittel verwendet und sind bereits seit über 5000 Jahren bekannt. Sie stammen von der Salbei-Art *Salvia hispanica* ab, die ursprünglich in Mexico und Guatemala beheimatet ist. Bei den Azteken und Mayas gehörten Chia-Samen zu den Grundnahrungsmitteln und waren für die aztekischen Krieger die eigentliche Überlebensration: 2 Esslöffel voll Samen in Wasser eingeweicht stärkten eine Person für 24 Stunden. Chia bedeutet in der Sprache der Mayas auch "Kraft" und war die "Läufer-Nahrung" der Nachrichtläufer, da sie mit diesen kleinen Samen den ganzen Tag rennen konnten. Chia-Samen wurden auch als Medizin verwendet und sollen aufgrund ihrer unglaublich gesundheitsfördernden Eigenschaften sogar teurer als Gold gehandelt worden sein. Die energispendenden Eigenschaften der Chia sind legendär. In den Verbreitungsgebieten der Pflanze haben Läufer, Soldaten und Athleten diese seit Jahrhunderten gegessen, um Energie, Ausdauer und Kraft zu bekommen. Auch heute essen Athleten rund um den Globus Chia-Samen. Eine der herausragenden Eigenschaften ist der sehr hohe Gehalt an Omega-3-Fettsäuren sowie das ideale Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6.

Eigenschaften:

- Mit nur 2 Esslöffel Chia-Samen pro Tag kommt man zu 7 Gramm Nahrungsfasern, 4 Gramm Proteinen, 200 Milligramm Kalzium und erstaunliche 5 Gramm Omega-3-Fettsäuren!
- Chia-Samen enthalten starke Antioxidantien - diese helfen nicht nur dem Körper Krankheiten und freie Radikale abzuwehren, sondern halten auch die Chia-Samen auf natürliche Art frisch, ohne rasch ranzig zu werden.
- Die Omega-3 Fettsäuren verbessern die mentale Klarheit, Konzentration und die Stimmung.
- Chia-Samen vermindern das Verlangen nach Süßigkeiten und Junk Food - der hohe Gehalt an löslichen Ballaststoffen gibt dem Blut nicht raffinierte Kohlehydrate über eine längere Zeitdauer ab.
- Sie wirken darmreinigend und ermöglichen dem Körper mehr Schlacken loszuwerden und wieder mehr Nährstoffe aufzunehmen. Sie vermindern auch Verdauungsprobleme und Sodbrennen ohne unerwünschte Nebenwirkungen.
- Sie sind eine ausgezeichnete Wahl für Diabetiker, da Chia Samen ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel wirken.
- Chia-Samen können helfen abzunehmen: in Wasser eingeweicht und unter ein Gericht gemischt wird das Gericht sättigender, da die Samen Kohlenhydrate sehr langsam abgeben ohne aber den Geschmack zu verändern.

- Chia-Samen sind sehr einfach in der Zubereitung und stellen dem Körper viele wichtige Nährstoffe zur Verfügung. Der Körper assimiliert die Lebensmittel viel besser und verfügt dadurch über mehr Energie und Wohlbefinden - davon profitieren auch Geist und Seele.

Chia Samen können den verschiedensten Gerichten beigegeben werden, z.B. in Desserts, Müsli oder auch in Getränken und tragen zu einem angenehmen Wohlbefinden bei Sportler spüren den Unterschied sofort: die Ausdauer und das Durchhaltevermögen steigern sich beträchtlich.

Außerdem sind Chia Samen aufgrund ihrer hohen Konzentration sehr kostengünstig. Ein Drittel Tasse trockener Samen ergibt etwa 500g aufgequollene Samen (reicht etwa für vier Tage).

Anwendungen:

Grundrezept Chia-Gel: 1/3 Tasse Chia-Samen mit 2 Tassen Wasser in einem Gefäß umrühren (damit es nicht klumpt) und 10 Minuten stehen lassen. Jetzt kann man es bereits verwenden oder noch ein paar Stunden (idealer Weise über Nacht) weiter quellen lassen, wodurch noch mehr Nährstoffe verfügbar werden. Dieses Grundrezept ergibt etwa 500g Chia-Gel und kann in einem verschlossenen Gefäß im Kühlschrank etwa 1 Wochen aufbewahrt werden. Das Chia-Gel kann man in Salate, Pestos, Saucen, Frapè, Smoothies oder ins Müsli mischen. Beim Backen können Sie 1/2 Tasse Chiagel statt 2 Eiern als Bindemittel verwenden. **Ganze Samen:** Ganze Samen können in Salate und ins Müsli gemischt werden, auch gemahlene Samen. Gemahlene Samen können auch in Suppen, ins Brot etc. gemischt werden. Da Chia-Samen etwa die 9-fache Menge an Wasser aufsaugen können, ist es gut bei der Verwendung trockener Samen genügend Wasser zu trinken. Besser noch, ist es das Chia-Gel zu verwenden. **Chia Fresca (populäres Getränk in Mexiko):** 2 EL Chia-Samen, 300ml Wasser, Saft einer Zitrone, Limone oder Orange, Agaven-Dicksaft oder Honig - nach Belieben Zutaten alle vermischen und genießen.

Inhaltsstoffe:

Chia Samen enthalten bis zu 38% Chiaöl, 18 bis 23% hochwertiges Protein (alle essentiellen Aminosäuren, ohne Gluten), Vitamine (Vitamin A, B3/Niacin, B1 /Thiamin, B2/Riboflavin), Mineralien (Kalzium, Phosphor, Kalium, Zink, Kupfer und Bor), sowie Antioxidantien. Der Rest sind Ballaststoffe, die in Wasser teilweise zu Schleim werden. Chia Samen enthalten nur wenig Natrium. 22.7.11, Quelle: www.hll.at/gesundheit/naturprodukte/chia-samen/ Nach europäischem Recht wurde die Chia Saat als sog. "neuartiges Lebensmittel" anerkannt. Wir verkaufen die Chia Saat mit dem Hinweis auf die Verwendung in Broterzeugnissen mit max. 5 %. Das ist gesetzlich so vorgeschrieben. Der Hintergrund für diese Verwendungsform liegt in der Beantragung des Erstantragsstellers in Irland. Dieser hat einen Mühlenbetrieb und wollte Chia speziell für die Brotbackmischungen einsetzen. Alle Studien und das Genehmigungsverfahren waren auf diese Verwendung hin ausgerichtet. Andere Verwendungen als Nahrungsergänzungsmittel oder als Lebensmittelzutat z.B. in Müslis, Riegel, Joghurt oder als ÖL werden damit in der persönlichen Anwendung nicht generell ausgeschlossen, sondern sind aktuell nicht mit wissenschaftlichen Studien belegt, und werden auf eigenes Risiko hin konsumiert. Weitere Genehmigungsverfahren um diese Verwendungen zu empfehlen, laufen bereits. Ich halte Sie gern auf dem Laufenden!