

Chia Samen

Chia Samen sind überdurchschnittlich reich an Antioxidantien, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Sie haben weiterhin den höchsten Omega-3-Vorkommen überhaupt (über 18 Gramm pro 100 Gramm).

Chia Samen enthalten 10 Mal mehr Omega-3 als Lachs, 9 Mal mehr Antioxidantien als Orangen, 4 Mal mehr Eisen als Spinat, 5 Mal mehr Calcium als Vollmilch, 15 Mal mehr Magnesium als Brokkoli und 4 Mal mehr Ballaststoffe als Leinsaat. Weiterhin sind in den Chiasamen Vitamin A und B, Kalium, Bor, Zink, Folsäure sowie lebenswichtige Aminosäuren enthalten. Laut einer Studie des Nutritional Science Research Institute (Massachusetts, USA) haben Chia Samen einen natürlichen blutverdünnenden Effekt, der das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts deutlich senkt. Weiterhin kommt die Studie zum Ergebnis, dass Chiasamen den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen und diesen regulieren können.

Diese Informationen sind nicht erst seit 2016 bekannt: Mittelamerikanische Langstreckenläufer, Krieger oder Reisende in vorspanischer Zeit hatten sie alle im Gepäck: Chia Samen in unterschiedlichster Aufbereitung anstelle der heute üblichen Müsli- oder Proteinriegel. Eingeweicht, geröstet oder gemahlen galt Chia in Mittelamerika als leicht transportables, fast unbegrenzt haltbare Kraftnahrung, die lange satt machte, dabei Kraft und Energie spendete. Doch auch als Heilpflanze fand Chia Anwendung. 500 Jahre nach der Eroberung Amerikas wird nun das Wissen um die erstaunlichen Eigenschaften der Chia-Pflanze, lateinisch *Salvia Hispanica L.*, aus der Familie der Lippenblütler, nach und nach wiederentdeckt.

Quelle:
<http://www.chia-samen.info>

Weil Chiasamen geruchs- und geschmacksneutral sind, lassen sie sich praktisch überall beimischen, beispielsweise in Power-Drinks, Smoothies oder in Müsli einrühren. Dabei sind die Rezepte völlig unkompliziert und schnell zuzubereiten. Die empfohlene Menge liegt in Deutschland bei etwa 15 Gramm pro Tag, in den USA ist man großzügiger und rät zu maximal 50 Gramm unverarbeiteter Samen pro Tag.

Rezepte:

Der Klassiker: Etwa 1/3 Tasse Chia-Samen werden in zwei Tassen Wasser eingerührt und sofort verwendet, oder man lässt die Mischung beliebig lange (Minuten, Stunden oder Über Nacht) quellen. Die so entstehende Masse mit gelartiger Konsistenz ist im Kühlschrank durch die enthaltenen Antioxidantien sehr lange haltbar und kann gut in Suppen, Salate, Müsli, Brot, im Pudding oder Smoothie gemischt werden. Wer wenig Aufwand betreiben, aber effektiv abnehmen möchte, der setzt Chia Gel an und trinkt es mehrmals täglich mit Fruchtsaft vermischt oder als Grundlage für einen Chia-Pudding, beispielsweise mit Mandelmilch und Obst Topping. Einfach ausprobieren!

Sprossen für Salat: Chia-Samen sind sehr keim-freudig. In einem Töpfchen, auf Keramik oder in speziellen Schalen lassen sich aus der Saat leicht frische vitaminreiche Sprossen für den Salat züchten.

Glutenfrei: Bei Gluten-Unverträglichkeit kann die Anwendung von Chia-Samen gut andere Cerealien ersetzen, indem man sie etwa auf Joghurt streut oder 1:1 gemahlen als Mehlerersatz verwendet. Entsprechende Backrezepte wurden bereits erfolgreich erprobt.

Ei-Ersatz: Ein vollwertiger Ersatz für Ei lässt sich aus einem Esslöffel gemahlenem Chiasamen und drei Teilen Wasser pro Ei herstellen, in einen Teig rühren und backen. Die gesunden Samen können auch ganz oder gemahlen angewendet werden, dabei sollte man auf reichliche Flüssigkeitszufuhr nach dem Essen achten, denn die Samen absorbieren sehr viel Wasser.

Wussten Sie, dass.....

Die Samen der Quitte Schleimstoffe enthalten, giftige cyanogene Glycoside und Öl? Die Quittenfrucht selber enthält viel Vitamin C, Kalium, Natrium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan und Fluor, Tannine (Catechin und Epicatechin), Gerbsäure, organische Säuren, viel Pektin und Schleimstoffe.
<https://de.wikipedia.org/wiki/Quitte>

Birnen viel Eisen, Kalium und Phosphor enthalten, wodurch ihr eine entwässernde Wirkung, die Stärkung des Nervensystems sowie eine kräftigende Wirkung bei Bluthochdruck nachgesagt wird?
<http://www.frauenzimmer.de/cms/kochen/kochrezepte/obst/maerz-bis-mai.html>

Das Avocado-Fett eines der gesündesten Fette ist, da es reichlich einfach ungesättigte Fettsäuren enthält. Daher wundert es auch nicht, wie gut das Fett der Avocado den Cholesterinspiegel regulieren kann.

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/avocado.html>

