

Einige Informationen zu Chia-Samen? Warum sind sie so wertvoll?

Die Chia-Pflanze gehört zur Familie der Minze und wächst vor allem in Mexiko. Der Name „Chia“ bedeutet in der Maya-Sprache „Stärke“. Kein Wunder: Aztekischen Krieger dienten Chia-Samen als Kraftnahrung für unterwegs, 24 Stunden lang konnten sie in Notfällen von nur einem Esslöffel zehren. Heute wird das Geheimnis der Chia-Samen von gesundheitsbewussten Menschen aus aller Welt neu entdeckt.

Spuren von Chia reichen über 3000 Jahre zurück. Neben Mais und Bohnen, dienten die grauen Kügelchen als Hauptnahrungsquelle der Azteken. Chia-Samen im aztekischen Altertum sogar manchmal mit Gold aufgewogen, um zu Steuern zu zahlen, oder dem aztekischen Adelsleben zu frönen. Im Zuge spanischer Eroberungszüge wurden Chia Samen zusammen mit Quinoa und anderen Getreidearten verbannt. Zu sehr erinnerten die Pflanzen an die Kulturen und Religionen der „wilden“ Eingeborenen.



Überbleibsel mayischer und aztekischer Kulturen finden sich noch immer in Mexiko. Dort werden die gemahlene Samen zu Mehl, Öl oder Getränken verarbeitet. Die Indios gießen dazu die Saat mit Wasser auf, und vermengen diese mit Zitronen oder Limetten zur „Chia-Fresca“.

Chia-Samen sind die reichste Quelle an Omega-3-Fettsäuren im gesamten Pflanzenreich. Der Anteil der Alpha-Linolsäure in Chia liegt bei 64 Prozent, bei Leinsamen liegt die Omega-3-Fettsäure bei guten 55 Prozent. In der Chia-Saat liegt ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren, nämlich von 3 zu 2. Beide essentiellen Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit, sie schützen Herz und Gefäße. Sie sind essentiell, das heißt unser Körper kann sie nicht selbst herstellen, so müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden.

Chia-Samen sind reich an Antioxidantien, die schädliche Wirkung freier Radikale unterbinden. Dazu zählen Chlorsäure, Koffeinsäure und Flavonole - aromatischen Verbindungen die Organe und Gewebe stärken, und auch bei Herz- und Krebserkrankheiten eingesetzt werden. Der hohe Antioxidantien-

Gehalt der Chia-Samen birgt noch einen weiteren Vorteil: Im Gegensatz zu Leinsamen werden sie nicht so schnell ranzig, und können so auch über längere Zeiträume gelagert werden. Überdies müssen die Samen nicht gemahlen werden, um die Nährstoffe verfügbar zu machen; unser Körper kann das ganze Korn aufspalten.

Isst man Chia-Samen, nimmt die geballte Ladung Mineralien zu sich, z.B. Kalzium, Phosphor, Magnesium, Mangan, Kupfer, Eisen, Molybdän, Niacin und Zink. Chia-Samen sind dazu eine hervorragende und komplette Eiweißquelle. Mit allen essentiellen Aminosäuren, und vielen weiteren Vitaminen, sind die kleinen Kugeln ein sehr vitales und komplettes Nahrungsmittel. In vielen Ernährungsbüchern stehen sie deshalb unter den Empfehlungen an vorderster Front.

Die ballaststoffreichen Schalen der Chia-Samen regen die Verdauung an und verbessern die Verwertung von Nährstoffen. Vermengt mit Wasser bilden sie ein glibbriges Gel. Durch Zugabe von anderen Zutaten wie Kakao, Maca und Stevia, kann man so kinderleicht einen leckeren und gesunden Pudding zubereiten. Einmal verzehrt, baut das Gel der Samen eine Art Trennwand zwischen Kohlenhydraten und Verdauungsenzymen im Magen auf. Dieser Prozess verlangsamt die Verstoffwechslung von Kohlenhydraten in Blutzucker, Chia ist deshalb ein effektvoller Nahrungszusatz bei Diabetes.

Nährwertinformationen pro 100 g Chia Saat

Brennwert 524 kcal (2194 KJ)

Gesamtfettgehalt 31,4 g
Gesättigte Fettsäuren 3,1 g
Omega-6 Fettsäuren 5,9 g
Omega-3 Fettsäuren 20,36 g
einf. ungesättigte Fettsäuren 2,1 g
Cholesterin 0 g
Kohlenhydrate 37,5 g
Protein 21,2 g
Ballaststoffe, gesamt 33,7 g
lösliche Ballaststoffe 4 g
unlösliche Ballaststoffe 29,7 g

Mineralstoffe pro 100 g in mg

Bor 0,03
Calcium 500
Eisen 6,5
Kalium 600
Kupfer 1,5
Magnesium 290
Natrium < 0,3
Phosphor 535
Selenium < 0,2
Zink 5