

Chia-Samen – kleine Kraftpakete nicht nur für Wintertage

bäckerei
konditorei cafe



Chia-Samen – kleine Kraftpakete nicht nur für Wintertage
Der Winter hat noch einmal mit einer dicken Schneedecke zugeschlagen. Draußen

gibt es also immer noch nichts zu ernten. Aus diesem Grund möchte ich Euch ein kleines Kraftpaket vorstellen, das auch im Winter als Keimling, Sprosse oder einfach roh gegessen, viele Mineralien und Vitamine in das Essen zaubert – den Chia-Samen.



Chia-Samen stammen von einer Pflanze, die vom Botaniker Carl von Linné im 18. Jahrhundert irrtümlich *Salvia hispanica* – Spanischer Salbei – genannt wurde. Dabei stammt sie ursprünglich aus Lateinamerika. Dort wurde Chia von Mayas und Azteken als wichtige Nahrungsgrundlage und in größeren Mengen als Mais angebaut. Die spanischen Eroberer brachten sie um 1520 auch in die neue Welt. So wuchs der Lippenblütler zur Zeit Linnés vereinzelt wild in Spanien. Deshalb zählte der Naturforscher sie aus Versehen zur typischen Vegetation des Landes.

Die heute für die Samen oft verwendete Bezeichnung „Chia“ soll aus der Azteken-Sprache Nahuatl stammen. Viele Quellen im Internet übersetzen das Wort mit „ölig“. Andere beziehen es auf eine Maya-Sprache mit der Übersetzung „Kraft“ oder „Stärke“. Meinen eigenen Recherchen nach kann man das Nahuatl-Wort „Chia“ am besten mit „buttriges Ding“, übersetzen. Das ergab zumindest die Suche in einem Nahuatl-Wörterbuch und die Übersetzung über das Spanische ins Deutsche. Sollte jemand Nahuatl oder eine Maya-Sprache sprechen und es besser wissen, würde ich mich über einen Hinweis freuen.

Chia-Sprossen – 4 Tage alt

Doch genug zu dem Namen, der das kleine Kraftpaket wirklich nur unzureichend beschreibt, denn obwohl sehr ölhaltig, sind Chia-Samen aus vielen Gründen ein sehr interessantes Lebensmittel.

Hochwertiges Eiweiß

Die kleinen weißen oder schwarzen Samen enthalten zum Beispiel über 20 Prozent





hochwertiges Eiweiß. Der Chia-Proteingehalt ist höher als der von Weizen, Hafer und Gerste und entspricht in etwa dem von frischem Rindfleisch. Das Chia-Eiweiß enthält zudem viele essentielle Aminosäuren, die der Körper selbst nicht herstellen kann. Es ist auch hier anderen Getreidearten überlegen und zudem glutenfrei. Viele Antioxidantien

Weil Chia-Samen eine große Menge Antioxidantien enthalten – angeblich mehr als Heidelbeeren – werden sie nicht so schnell ranzig wie beispielsweise Leinsamen. Dadurch halten sich die getrockneten Samen mehrere Jahre lang. Das ist einerseits gut für die Vorratshaltung, andererseits profitiert natürlich auch unser Körper von den zellschützenden Eigenschaften der Radikalfänger, wenn wir Chia essen.

Zahlreiche Mineralien und Spurenelemente

Chia-Samen bringen auch eine gute Portion Mineralien und Spurenelemente mit.

Reichlich enthalten sind Calcium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Phosphor und Zink. Auf 100 Gramm gerechnet enthält Chia-Samen zum Beispiel 12x mehr Magnesium als Brokkoli, welcher gegenüber anderen Speisen eigentlich schon recht viel davon enthält (Chia: 290mg, Brokkoli: 24 mg). Da man aber eher selten 100g der reinen Samen isst, jedoch schnell mehr als 100 Gramm vom Gemüse, habe ich mir auch mal die Mühe gemacht, die normalen Verzehrportionen zu vergleichen.

Für die Chia-Portion setze ich mal zwei Esslöffel an, das entspricht ca. 25g und ist eine gängige Tagesdosis. Eine normale Brokkoli-Portion wird wohl so bei 200g liegen. Damit steigt der Magnesium-Gehalt der Brokkoli-Portion auf 48mg, die Chia-Portion liegt mit 72,5mg immer noch darüber. Auch wenn der Abstand jetzt nicht mehr ganz so überdurchschnittlich daherkommt, ist es doch ein gutes Ergebnis für die Samen, die man unkompliziert in alle möglichen Gerichte einbauen kann.

Auch beim Calcium kann Chia mithalten. Auf 100g gesehen enthält es 5x mehr von dem Knochenmineral als Milch (500mg zu 120mg). Wenn wir auch hier Portionen betrachten, dann entsprechen zwei Esslöffel Chia ungefähr einem kleinen Glas Milch. Die Samen haben jedoch der Milch gegenüber einige entscheidende Vorteile: Zum einen ist das pflanzliche Calcium für den Körper besser verfügbar als das der fast immer erhitzten und damit denaturierten Milch. Zum anderen enthält die Chia-Portion nur halb so viele Kalorien wie das kleine Glas Milch. Der meiner Meinung nach stärkste Vorteil von Chia gegenüber Milch ist jedoch die stark basische Wirkung der Samen. Chia hilft dem Körper, ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis zu schaffen. Milch trägt dagegen zur heute oft chronischen Übersäuerung des Organismus bei, durch welche zahlreiche Beschwerden und Krankheiten begünstigt werden.

Hoher Ballaststoff-Gehalt

Der hohe Ballaststoffgehalt der Chia-Samen entspricht dem der Leinsamen, beide liegen bei ca. 35g pro 100g. Dieser Wert liegt weit über dem vieler anderer Lebensmittel, Roggenvollkornbrot bringt es beispielsweise nur auf 8g. Der hohe Ballaststoffgehalt der Chia- und Leinsamen wird eigentlich nur noch von der Weizenkleie übertroffen, die mit ca. 50g pro 100g ziemlich alle Lebensmittel toppt. Die Verzehr-Portionen setze ich bei den drei Ballaststoffquellen mal gleich.

Gute Vitaminquelle

Der Vitamin-E-Gehalt des Chia-Samens liegt bei rund 29mg pro 100g und übertrifft damit den der meisten Lebensmittel. Nur Sonnenblumenkerne und daraus gepresstes Öl sowie die Öle aus Mandeln, Weizenkeimen und den Samen der Färberdistel enthalten mehr. Dabei haben diese aber 5- bis 9-mal mehr Kalorien als die Chia-Samen. Eine Portion von 2 Esslöffeln Chia-Samen deckt den halben Tagesbedarf an Vitamin E. Außerdem sind die Samen auch reich an den Vitaminen A, B1, B2, B3 und B8.

Hochwertige Öle

Wie vorhin schon erwähnt, verdankt der Chia-Samen seinen aztekischen Namen wohl seinem hohen Ölgehalt. Ein Gesamtfettgehalt von über 31 Prozent (manche Quellen sprechen sogar von bis zu 38%) mag den einen oder anderen vielleicht erstmal abschrecken. Doch das Chia-Öl enthält vorrangig essentielle Fettsäuren, welche der Körper selbst nicht bilden kann, aber für viele Prozesse braucht.

Wichtigstes Beispiel ist hier die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure. Diese ist zwar in vielen Pflanzenölen enthalten, aber Chia-Öl ist mit einem Gehalt von über 60% eine der besten Quellen. Alpha-Linolensäure wirkt Entzündungen im Körper entgegen, indem es dieselben Enzyme bindet, die sonst Omega-6-Säuren zu entzündlichen Stoffen umbilden. Außerdem hilft sie schädliches Cholesterin zu senken, unterstützt das Herz und fördert



die Konzentrationsfähigkeit. Da in unserer Nahrung heute meist viel zu viel Omega-6- und zu wenig Omega-3-Fettsäuren enthalten sind, hilft Chia hier, einen Ausgleich zu schaffen.

Übrigens enthalten Eier von Hühnern, die Chia gefressen haben, mehr Omega-3-Fettsäuren als normale. Wer Hühner hält, kann sich das zunutze machen. Ansonsten kann man die kleinen Samen aber auch einfach selbst verzehren. Der viel gepriesene Lachs enthält übrigens mit 1,8g Omega-3-Fettsäuren pro 100g gerade mal Zehntel soviel wie dieselbe Menge Chia-Samen. Vergleichen wir eine 100g-Portion Lachs mit einer 2-Esslöffel-Portion Chia, bringen die Samen es immer noch auf mehr als das Doppelte.

Das Beste zum Schluss

Die meiner Meinung nach bemerkenswerteste Besonderheit der Chia-Samen ist ihre enorme Fähigkeit, Wasser zu binden. Sie können das 7-12 fache ihres Gewichts an Wasser aufsaugen und bilden dann eine gelartige Hülle aus Faserstoffen um sich herum. Die eingeweichten Samen versorgen den Körper anhaltend mit Flüssigkeit und Nährstoffen. Die löslichen Ballaststoffe säubern den Verdauungstrakt und helfen schädliche Ablagerungen im Darm abzubauen. Außerdem sorgt die Gel-Hülle dafür, dass die im Chia enthaltenen Kohlenhydrate im Körper nicht so schnell abgebaut werden, sie lassen also den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Dadurch sättigen sie ziemlich lange und sollen so auch beim Abnehmen helfen. Eine 2-Esslöffel-Portion Chia soll eine Mahlzeit ersetzen können und dass bei nur knapp 100kcal.

bäckerei
konditorei cafe



Chia-Dessert

Das mit dem Abnehmen habe ich noch nicht ausprobiert, aber ich finde, gerade die Fähigkeit, Wasser zu binden und eine Art Gel zu bilden, macht Chia neben den vielen wertvollen Inhaltsstoffen so interessant für die Küche. Da die Samen so gut wie geschmacksneutral sind, kann man sie allen möglichen Gerichte beimischen. Man kann damit super Suppen und Soßen binden oder auch ganz einfach eine Art Pudding herstellen.

Chia-Samen einfach ein paar Minuten in Kokosmilch, Saft, Kakao, Fruchtmilch oder ähnlichem einweichen, kurz umrühren und fertig ist ein supergesunder und leckerer Pudding. Wer die kaviarähnliche Optik nicht mag, kann die Samen vorher mahlen und dann genauso nutzen.

Damit ihr die Chia-Samen gleich mal ausprobieren könnt, hier ein Rezepttipp vom Chefkoch; exklusiv für Wildkrautgarten.de am vergangenen Wochenende erdacht, getestet und von mir für sehr lecker befunden.

Fruchtiges Chia-Dessert
(für 4 Personen)

Zutaten

1 Apfel (aromatische Sorte)
2 Esslöffel Chia-samen
200 ml Vanille-Milch
etwas Rosenzucker
Blüten oder Obst zur Deko

Zubereitung

Chia-Samen in der gekauften oder selbst gemachten Vanille-Milch ca. 10-20 Minuten einweichen, ab und zu umrühren. Apfel würfeln und in Gläser oder Schalen füllen. Den mittlerweile gelierten Chia-Pudding darüber geben. Eine Prise Rosenzucker darüber streuen, und mit ein paar Blüten oder etwas Obst garnieren.

Ich wünsche guten Appetit.

Der Wildkrautgarten

Nachtrag: Da ich immer öfter danach gefragt werde, möchte ich hiermit zwei Bezugsquellen für Bio-Chia-Samen nennen.

Diese habe ich selbst bereits gekauft und war sehr zufrieden: [Bio Chia Samen \(1Kg\)](#)
Diese tragen ein deutsches Bio-Siegel, werde ich als nächstes probieren: [Chia-Samen mit deutschem Bio-Siegel \(1 Kg\)](#)

Zudem möchte ich darauf hinweisen, dass die blutdrucksenkende und blutverdünnende Wirkung der Chia-Samen bei Einnahme von Medikamenten mit ähnlicher Wirkung möglicherweise zu Wechselwirkungen führen kann. Danke an Amir von chia-samen.info für den Hinweis.

Quellen:

[Chia Samen Das Kochbuch](#)

<http://mexicolindo.webs.com/nahuatl.htm>

Wikipedia: Chia, Chiaöl, Ballaststoffe ...

<http://www.proteintabelle.de>

<http://www.vitalstoff-lexikon.de>

<http://www.ernaehrung-fuer-gesundheit.de>

<http://www.balance-ph.de>

<http://www.grussendorf-bacher.com>

<http://www.daskochrezept.de/kalorientabelle/fette-oele/>

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

www.rohkostwiki.de

