

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Chiasamen



Chiasamen, auch »Superfood« genannt, haben einen milden oder sogar neutralen Geschmack. Schon die Azteken vermuteten, dass in den Chiasamen eine heilende Wirkung steckt. Und tatsächlich versorgen diese kleinen Samen den Körper mit vielen gesundheitsfördernden Nährstoffen.

Chiasamen

Woher kommen Chiasamen?

Die Chia-Pflanze (*Salvia hispanica*) gehört zur Gattung der **Salbeipflanzen** und stammt ursprünglich aus dem mexikanischen Raum. Aus ihr wird das „Superfood“ Chiasamen gewonnen. Da die Chiapflanze recht Fäulnis anfällig ist, wird sie heutzutage vor allem in trockenen Gebieten wie Südamerika, Mexiko und Australien angebaut. Nach der Aussaat im Frühjahr, können die Samen im späten Herbst geerntet werden. Es wird zwischen schwarzen und weißen Samen unterschieden.

Wie schmecken Chiasamen?

Chiasamen haben einen milden oder sogar neutralen Geschmack. Sie eignen sich deshalb hervorragend als Nahrungsergänzungsmittel und lassen sich leicht mit anderen Lebensmitteln kombinieren.

Was steckt in Chiasamen?

In Chiasamen sind viele Vitamine und hochwertige Proteine enthalten. Ihr Mineralstoffgehalt ist teilweise deutlich höher als in anderen Obst- oder Gemüse-Sorten. So haben sie doppelt so viel Kalium wie Bananen und sogar viermal mehr Eisen als **Spinat**. Auch Calcium und Magnesium finden sich zu einem hohen Anteil in den Samen. Zudem liefern Chiasamen viele Antioxidantien und bringen das optimale Verhältnis von 1:3 Omega-3-Fettsäuren zu Omega-6-Fettsäuren mit sich.

Wie wendet man Chiasamen an?

In der Medizin: Schon die Azteken vermuteten, dass in den Chiasamen eine heilende Wirkung steckt. Und tatsächlich versorgen diese kleinen Samen den Körper mit vielen gesundheitsfördernden Nährstoffen. Die großen Mengen an Nährstoffen, die in den Samen enthalten sind unterstützen den Körper beim Knochenaufbau und bei der Blutbildung. Außerdem wird den Samen eine hormonregulierende und muskelheilende Wirkung nachgesagt.

Durch den Kontakt mit Wasser bildet sich eine schleimige Polysaccharidschicht um die Samen, das Wasser wird so gebunden und es tritt schnell eine lang sättigende Wirkung ein. Im getrockneten Zustand sollen die Samen durch diese Fähigkeit die Magensäure binden und so Sodbrennen verhindern. Zudem wird die Verdauung angeregt. Die Ballaststoffe sorgen auch dafür, dass Kohlenhydrate langsamer abgebaut werden, es wird nur wenig Glucose gebildet und der Insulinspiegel steigt kaum an, was die Samen gerade für Diabetiker zu einem wertvollen Nahrungsmittel macht. Durch die Omega-3-Fettsäure – die Alpha-Linolensäure - soll ein blutverdünnender Effekt hervorgerufen werden. Durch die Verdünnung wird die Fließfähigkeit des Blutes und damit auch die gesamte Durchblutung verbessert und reguliert. Antioxidantien, wie das Vitamin E, können sich positiv auf das Immunsystem auswirken und sind gut für Haut und Haare.

In der Küche: Chiasamen sind durch ihren neutralen Geschmack in vielen Rezepten einsetzbar und eignen sich dank ihrer Eigenschaften für Veganer wunderbar als pflanzliches Bindemittel. Die Samen können einfach pur über Joghurt oder Eis gestreut werden, machen sich aber auch gut in Backwaren wie Brot, Kräckern oder Pfannkuchen. Für Salate eignen sich die gekeimten Chiasamen, die hier als Sprossen das Gericht verfeinern. Tipp: Beim Backen einfach mal einen Teil des Mehles durch Chiasamen ersetzen und so ein gesundes Frühstücksbrot genießen.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: **GEFRO BALANCE Salat-Dressing GARTENKRÄUTER, GEFRO's Omega Kerne/Samen-Mix**