

Lebensmittel

Chia-Samen

Bedeutung

Chia-Samen werden immer wieder als Superfood bezeichnet und mit verschiedenen Gesundheitsversprechen beworben. Bislang gibt es jedoch lediglich einige wenige Anzeichen für mögliche positive gesundheitliche Wirkungen. Eine abschliessende wissenschaftliche Beurteilung ist daher nicht möglich. «Chia» bedeutet in der Sprache der Maya «Stärke». Die Azteken und Maya nutzten die Samen der Salbeipflanze *Salvia hispanica* als Energielieferant für mehr Kraft und Ausdauer.



Gesundheitlicher Wert

Aufgrund des hohen Anteils an Omega-3-Fettsäuren, wertvollen Proteinen, Vitaminen, Antioxidantien und Mineralstoffen bieten Chia-Samen nicht nur einen hohen Sättigungseffekt, sondern ist darüber hinaus ein ausgesprochen ergiebiger Energie- und Proteinlieferant.

Die Pflanze wird in Mexiko, Zentral- und Südamerika angebaut und benötigt ca. 90 Tage von der Aussaat bis zur Ernte. Im Gegensatz zu Leinsamen kann der menschliche Organismus die Nährstoffe der Chia-Samen über die Verdauung komplett aufnehmen, ohne dass diese gemahlen werden müssen.

Chia-Samen enthalten

- 15 Mal mehr Magnesium als Broccoli
- 10 Mal mehr Omega-3-Fettsäuren als Lachs
- 5 Mal mehr Kalzium als Vollmilch
- 4 Mal mehr Ballaststoffe als Leinsamen

Chia ist weitgehend geschmacksneutral und kann daher sehr vielseitig verwendet werden.

