

Weißer Chia Samen, dunkler Chia Samen – Gibt es außer der Farbe noch einen Unterschied?



Die Chia Samen gibt es schwarz und weiß zu kaufen. Schwarz ist hier die ursprüngliche Farbe, die auch nicht wirklich schwarz ist, sondern dunkel. Die Chia Samen haben eine unterschiedliche Farbgebung, wobei das Dunkle vorherrscht. „**Weißer Chia Samen**“ sind vorwiegend hell.

Die als „weiß“ verkauften Chia Samen sind hell und wurden so gezüchtet, dass die Pflanzen vorwiegend helle Samen tragen. Nach einigen Proben können Experten sagen, dass zwischen den Farben keine inhaltlichen Unterschiede bestehen. Der Unterschied ist einfach eine Frage des Aussehens.

Weißer Chia Samen – dunkler Chia Samen? Haben Sie unterschiedliche Inhaltsstoffe?

Hinsichtlich der Inhaltsstoffe und der sonstigen wichtigen Angaben zu den Chia Samen gibt es keine wissenschaftlich belegbaren Unterschiede zwischen den hellen und den dunklen Samen. Sollte es unter den Chia Samen verschiedene Gehaltsmengen an Nährstoffen geben, so sind diese nicht mit der Farbe in Verbindung zu bringen, sondern beruhen **auf dem Anbau oder dem Gebiet**, in dem sie gewachsen sind.

Zwar werden immer wieder Stimmen laut, dass dunkle Pflanzen reicher an Phytonährstoffen sind, doch es gibt noch keine schlüssigen Belege dafür, dass dies bei Chia ähnlich wäre oder die Samen aufgrund ihrer verschiedenen Farben unterschiedlich zu sehen wären.

Weißer Chia Samen oder dunkler Chia Samen also nur ein optischer Unterschied

Es ist also lediglich eine Frage der Vorliebe, ob man sich für **schwarze oder weiße Chia Samen** entscheidet oder ob man diese wegen des schöneren Aussehens sogar gemischt isst. Zumeist wird es einfacher sein, dunkle Chia Samen zu kaufen, da die Weißen seltener und auch teurer angeboten werden.

Für die alten Maya waren Chia-Samen Grundnahrungsmittel und Heilmittel in einem. Inzwischen ist auch Europa auf das Superfood aus Mexiko aufmerksam geworden, denn die kleinen Samen haben es in sich. Mit ihrem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, Calcium, Eisen und löslichen Ballaststoffen stellen sie manch anderes bewährtes Lebensmittel in den Schatten. Wir möchten Ihnen diese nährstoffgeladenen Samen vorstellen und Ihnen einige kreative Rezepte an die Hand geben.

Chia-Samen – Energiequelle der Maya

Kennen Sie Chia? Die kleinen Samen aus Mexiko, Zentral- und Südamerika erobern derzeit den Gesundheitsmarkt. Als Superfood werden ihnen diverse Heilkräfte nachgesagt. Um eine neue Züchtung für Gesundheitsbewusste handelt es sich dabei jedoch nicht. Die Chia-Pflanze (*Salvia Hispanica*) aus der Familie der Lippenblütler war schon den Maya bekannt.

In jener alten Kultur galten die proteinreichen (und natürlich glutenfreien) Samen als Grundnahrungsmittel und dienten vor allem den Laufboten als energiespendende Begleiter. Übersetzt bedeutet die aus der Sprache der Maja stammende Bezeichnung Chia deshalb "Kraft". Glaubt man der mexikanischen Volksmedizin, soll ein einziger Teelöffel Chia-Samen genügen, um einen Menschen für 24 Stunden mit ausreichend Power zu versorgen.

Chia-Samen – Die Nährstoffe des Superfoods

Chia-Samen werden als „Superfood“ bezeichnet. Warum? Weil diese Samen in vergleichbarer Menge anderen Nahrungsmitteln in ihrer nährstofflichen Zusammensetzung überlegen sind und überdies ganz besondere Eigenschaften aufweisen, die man bei herkömmlichen Lebensmitteln vergeblich sucht. Nachfolgend führen wir jene Nährstoffe auf, die sich in relevanten Mengen in einer Portion Chia-Samen (15 Gramm) befinden:

Omega-3-Fettsäuren: Mit der wichtigste Grund für den Verzehr von Chia-Samen ist ihr hoher Omega-3-Fettsäuregehalt. Chia-Samen bestehen zu 18 Prozent aus der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure. Damit enthalten Chia-Samen fast so viele Omega-3-Fettsäuren wie Leinsaat (ca. 22 Prozent) bei deutlich weniger Kalorien, da Chia-Samen insgesamt 10 g weniger Fett liefern als Leinsamen.

In einer amerikanischen Studie, die im Juli 2012 im *Journal of Alternative and Complementary Medicine* veröffentlicht wurde, konnten die Forscher zeigen, dass sich der Omega-3-Fettsäurespiegel (Alpha-Linolen-Säure, aber genauso EPA) im Serum der

menschlichen Probanden durch die Einnahme von Chia-Samen (gemahlen) merklich erhöhen liess.

Das ist aus folgendem Grund sehr interessant: Die pflanzliche Alpha-Linolen-Säure (ALA) muss im Körper erst zu den tatsächlich so wichtigen langkettigen Omega-3-Fettsäuren (z. B. EPA (Eicosapentaensäure) oder DHA (Docosahexaensäure)) umgewandelt werden. Diese Umwandlungsrate sei aber – so heisst es oft – so gering, dass sich der Verzehr von pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren nicht merklich auf den EPA- oder DHA-Spiegel im Blut auswirke.

Die vorliegende Studie aber zeigte, dass sich der ALA-Spiegel nach Chia-Einnahme um fast 60 Prozent erhöhte und der EPA-Spiegel um fast 40 Prozent. Allerdings nur in jener Versuchsgruppe, die die Chia-Samen gemahlen ass. Keine signifikante Änderung des Omega-3-Fettsäurespiegels stellte man hingegen in der Kontrollgruppe fest (sie ass keine Chia-Samen), aber genauso in der Gruppe, welche die ganzen Samen ass. Es lohnt sich also ganz deutlich, die Chia-Samen gemahlen zu verzehren. Denn wenn Chia-Samen den Fettsäurespiegel so gut beeinflussen können, dann kann man von ihnen auch die den Omega-3-Fettsäuren eigenen gesundheitlichen Auswirkungen erwarten, wie z. B. eine [Entzündungshemmung](#), [Stärkung von Herz und Gedächtnis](#), [reduzierte Arthroseschmerzen](#), [erhöhte Konzentrationsfähigkeit](#), [bessere Augen](#) und vieles mehr.

Proteine: Chia-Samen enthalten etwa doppelt so viel [Eiweiss](#) wie [Getreide](#), nämlich über 20 Prozent bei einem Kohlenhydratgehalt von nicht einmal 5 Prozent. Das bedeutet nun zwar nicht, dass man künftig Chia statt Brot essen müsste, aber es zeigt, dass schon die üblicherweise verzehrten kleinen Chiamengen zur Proteinversorgung zumindest beitragen können. Interessant ist am Aminosäureprofil der Chia-Samen, dass sie hohe Anteile der Aminosäure Tryptophan enthält, die bekanntlich den Serotonin-Spiegel und somit die Laune anheben kann.

Calcium: Der [Calcium-Gehalt](#) von Chiasamen übertrifft den von [Milch](#) um das Fünffache und liegt bei 630 mg pro 100 g Chia. Isst man täglich 15 Gramm Chia, führt man sich mal eben 100 mg zusätzliches Calcium zu (und zwar ohne dazu auf Milchprodukte zurückgreifen zu müssen), was immerhin schon ein Zehntel des Tagesbedarfs von 1000 mg darstellt.

Eisen: Auch in puncto [Eisen](#) sind Chia-Samen eine interessante Quelle. Sie enthalten doppelt so viel Eisen wie [Spinat](#). Natürlich kann man vom Spinat deutlich mehr essen als von Chia-Samen, doch liefern 15 Gramm Chia-Samen immerhin 1 mg Eisen, was immerhin 7 bis 10 Prozent des Tagesbedarfs ausmacht und was bei der kleinen Verzehrmenge doch sehr bedeutend ist. Wollte man diese Eisenmenge mit den üblichen Backwaren erreichen, müsste man dazu zwei grosse Scheiben Mischbrot essen (à 50 g). Doch schliesst das eine das andere ja nicht aus. Es geht nicht um ein Entweder-Oder, sondern darum, dass Chia einfach zusätzlich verzehrt wird – eben ganz wie ein Nahrungsergänzungsmittel, das in kleinen Mengen einen erheblichen Beitrag zur Nährstoffversorgung leisten kann.

Zink: Der Zinkgehalt in 15 Gramm Chiasamen liegt bei etwa 0,7 mg. Wieder gilt es, die winzige Verzehrmenge der Chiasamen zu berücksichtigen, die fast 10 Prozent des Zinkbedarfs liefern kann. Natürlich bekäme man auch mit 15 Gramm Leber oder einer Scheibe Käse diese Zinkmenge. Vielleicht mag man aber nicht jeden Tag Leber essen. Und was, wenn man Käse nicht verträgt (was mehr Menschen betrifft, als man vielleicht denken mag) oder man viel lieber vegan leben will? Dann sind Chia-Samen eine einfache Möglichkeit, mit wenig Aufwand die Zinkversorgung zu unterstützen.

Vitamin B3: Ungewöhnlich hoch sind die Vitamin-B3-Werte in den Chia-Samen. Sie liegen bei über 8 mg pro 100 g Chia-Samen und damit weit höher als in tierischen Lebensmitteln. Das Vitamin B3 ist an vielen Körperprozessen beteiligt: An der Entgiftung, dem Fettabbau, dem Kohlenhydratstoffwechsel, der Regeneration und vielem mehr. 15 Milligramm sollten Sie davon täglich einnehmen – und eine Portion Chia-Samen, ins Müsli gemischt oder nebenher aus der Hand genascht, liefert Ihnen schon 1,2 mg Vitamin B3. Denken Sie jedoch daran, pro Teelöffel Chia-Samen, die Sie uneingeweicht knabbern, unbedingt ein grosses Glas (mind. 200 ml) Wasser zu trinken.

Ballaststoffe: Die typisch westliche Ernährung enthält viel [zu wenig Ballaststoffe](#). Daher sind Verdauungsprobleme – von Verstopfung bis hin zu Darmkrebs – an der Tagesordnung. Ballaststoffmangel führt aber auch zu [einer gestörten Darmflora](#), und diese ist an der Entstehung nahezu jeder Krankheit beteiligt – ob akut oder chronisch. 34 Prozent Ballaststoffe stecken in den Chia-Samen.

Weicht man Chia-Samen ein, entsteht ein sog. Gel aus löslichen Ballaststoffen. Im Gegensatz zu unlöslichen Ballaststoffen, sind die löslichen viel bekömmlicher und auch wirkungsvoller. Sie pflegen die Darmflora, saugen im Verdauungstrakt Giftstoffe auf, regulieren den Blutzuckerspiegel sowie den Cholesterinspiegel und erhöhen die Darmperistaltik, was zu einer zügigen (aber nicht zu zügigen) Stuhlausleitung führt.

Chia-Samen sind gut lagerfähig

Im Gegensatz zu [Leinsamen](#) sind Chia-Samen zudem deutlich länger haltbar und eignen sich deshalb als [Nahrungsmittel für den Vorrat](#). Chia-Samen lassen sich problemlos vier bis fünf Jahre lang aufbewahren ohne ihren Nährstoffgehalt, ihren Geschmack oder ihren Geruch einzubüssen. Leinsamen hingegen wird meist innerhalb weniger Wochen ranzig und ist nicht mehr geniessbar.

Chia-Samen – Das optimale Lebensmittel?

Kein Wunder schwärmen viele Menschen und ganz besonders [ganzheitlich orientierte Ernährungsberater](#) von Chia-Samen. Die kleinen Nährstoffbomben sättigen anhaltend, helfen somit dabei, das Gewicht zu halten und wirken sich positiv auf die Gesamtgesundheit aus – wie wir schon oben gesehen haben.

Als Teil einer Mahlzeit [regulieren sie den Blutzuckerspiegel](#), da sie eine Barriere zwischen den aufgenommenen Kohlenhydraten und den Verdauungsenzymen schaffen. Die Umwandlung von Kohlenhydraten in [Zucker](#) wird verlangsamt, die Energie aus der Nahrung wird dadurch auch nur langsam im Körper freigesetzt und ermöglicht somit eine längere Ausdauer. Dieser Effekt ist nicht nur für Sportler von Interesse, sondern kommt natürlich auch [Diabetikern](#) oder Menschen mit Diabetes-Vorstufe (Insulinresistenz) zugute.

Weicht man Chia-Samen vor dem Verzehr ein, können sie zudem grössere Mengen Flüssigkeit speichern und somit [den Wasserhaushalt im Körper](#) insbesondere bei Anstrengungen aufrecht erhalten, ohne dabei schwer im Magen zu liegen – ebenfalls eine hilfreiche Eigenschaft für Sportler und aktive Menschen.

Chia-Samen – Die Heileigenschaften

Schon die alten Kulturen der Maya und Azteken erkannten die Heilkräfte der Chia-Samen und setzten sie bei vielen Beschwerden ein. Heute werden sie von naturheilkundlich orientierten Therapeuten begleitend bei den folgenden Gesundheitsproblemen empfohlen:

- **Gelenkschmerzen**: Chia-Samen wirken aufgrund ihres Antioxidantienreichtums und des hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend, was bei langfristiger Einnahme auch zu einer Schmerzlinderung führen kann. Die Antioxidantien in Chiasamen analysierte man schon in den 1980er Jahren. Es fanden sich insbesondere Flavonolglykoside, Kämpferol, Myricetin und Quercetin, die aus den Chia-Samen auch ein Mittel gegen oxidativen Stress machen.
- **Diabetes**: Der Blutzuckerspiegel wird – wie oben beschrieben – von den gelartigen Ballaststoffen der Chia-Samen reguliert. Der glykämische Index der Samen selbst ist darüber hinaus natürlich sehr niedrig. Die Wirkung von Chia-Samen ist hier so gut, dass man am *Institute of Biomedical Research* in Mexiko bereits entsprechende naturheilkundliche Medikamente daraus entwickeln will – und zwar in der Kombination Chia-Samen, Kaktusblätter (*Opuntia ficus-indica*) und Sojaprotein, wie das Online-Magazin *Science Daily* am 27. Mai 2015 berichtete. Alle drei Zutaten wirken sich extrem gut auf den Blutzuckerspiegel aus – wie eine Studie aus 2012 an Menschen mit metabolischem Syndrom ergab.

Im *Journal of Nutrition* wurde schon im Jahr 2008 eine Studie veröffentlicht, die zeigte, dass Chia-Samen bei Ratten, die zu 60 Prozent von Zucker ernährt wurden, also eine extrem kohlenhydratreiche und ungesunde Ernährung erhielten, nicht nur die einsetzende Fettstoffwechselstörung, sondern auch die Insulinresistenz besserte.

- **Gewichtsreduktion**: Das nach dem Verzehr der Chia-Samen eintretende Sättigungsgefühl hilft bei der Gewichtsabnahme. In der unter „Diabetes“ genannten Studie zeigte sich sodann auch, dass insbesondere das so schwer abbaubare viszerale Fett (Bauchfett) mit Hilfe von Chia-Samen reduziert werden konnte.
- **Bluthochdruck**: In Bezug auf hohen Blutdruck fand man im Jahr 2014 in einer brasilianischen Studie heraus, dass der Blutdruck nach einer 12-wöchigen Einnahme von Chia-Samen (gemahlen) den Blutdruck senken konnte, was in der Placebogruppe nicht der Fall war.
- **Reizdarmsyndrom**: Ähnlich wie Flohsamen können die ganzen Chia-Samen als Chia-Gel einen irritierten Darm beruhigen, die Darmschleimhaut heilen helfen und zum Aufbau einer gesunden Darmflora beitragen.
- **Senkung des Cholesterinspiegels**: Sowohl Ballaststoffe als auch Omega-3-Fettsäuren können bekanntlich den Cholesterinspiegel senken, so er bislang zu hoch war. Beide Stoffe finden sich in grossen Mengen in den Chia-Samen.
- **Sodbrennen**: Auch hier helfen die Ballaststoffe des Chia-Gels. Sie saugen überschüssige Säuren auf und wirken beruhigend auf die Schleimhäute von Magen und Darm.

Chia-Samen oder besser Leinsamen?

Chia-Samen können alternativ zu Leinsamen verwendet werden, ja, Chia-Samen haben im Vergleich zu Leinsamen einige Vorteile auf Lager: Abgesehen von der oben genannten besseren Lagerfähigkeit, enthalten Chia-Samen nicht die hohen Gehalte hormonell wirksamer Stoffe (Lignane) wie der Leinsamen. Zwar sind die Lignane wiederum in manchen Situationen äusserst erwünscht und können therapeutisch eingesetzt werden, z. B. bei der Prävention von Brustkrebs oder in der Therapie von Wechseljahresbeschwerden. Benötigt man aber keine Phytoöstrogene oder mag man den Leinsamen vom Geschmack her nicht so, sind hier die Chia-Samen die bessere Wahl. Zusätzlich ist der Leinsamen naturgemäss häufiger mit Cadmium belastet, einem gesundheitsschädlichen Schwermetall, das man in Chia-Samen bislang nicht nachweisen konnte.

Chia-Samen haben überdies einen viel milderen, ja fast neutralen Geschmack, so dass sie sich gut mit anderen Lebensmitteln kombinieren lassen. Es gibt Chia-Rezepte für [Smoothies](#), Puddings, Gebäck, Dressings und vieles mehr. Die rohen Samen können aber auch einfach aus der Hand geknabbert werden. Sie schmecken zart nussig mit cremiger Note. Auch lassen sie sich über Salate streuen oder in Müslimischungen integrieren.

Wie schon oben erklärt, bitte immer ausreichend Wasser dazu trinken, wenn Sie die Chia-Samen uneingeweicht essen, da es andernfalls zu Verdauungsbeschwerden, wie Verstopfung oder Bauchweh kommen kann.

Chia-Samen: Ganze Samen essen oder besser mahlen?

Isst man nun die ganzen Chia-Samen, dann profitiert man von den Ballaststoffen und ihren Vorteilen. Auch kommt man in den Genuss der Wasserspeicherfähigkeit und des Sättigungsvermögens (z. B. wenn man abnehmen möchte). An die vollständige Nährstoffpalette der Chia-Samen kommt man jedoch nicht, denn der Verdauungsapparat schafft es nicht, die Samen aufzubrechen, um an ihre Nährstoffe zu gelangen. Sie werden daher teilweise unverdaut ausgeschieden.

Will man also auch möglichst umfassend von den Spurenelementen, den Mineralstoffen, Vitaminen und insbesondere von den Omega-3-Fettsäuren in den Chiasamen profitieren, dann sollte man die Samen mahlen und erst dann verzehren.

Das Mahlen ist kein Problem und gelingt in Sekundenschnelle mit einem Mini-Mixer, wie z. B. dem Personal Blender oder natürlich auch mit einer Kaffeemühle oder anderen zum Mahlen geeigneten Küchengerätschaften. Getreidemühlen sollte man dazu eher nicht verwenden, da die Chia-Samen bekanntlich sehr ölreich sind und das Mahlwerk verkleben könnten.

Rezepte mit rohen Chia-Samen

Bei den nachfolgenden Rezepten handelt es sich um Kreationen aus der Rohkost-Küche. Rohe Chia-Samen in Kombination mit anderen rohen Lebensmitteln und Superfoods wie [Lucuma](#), [Maca](#), Goji-Beeren und [Spirulina](#) versorgen den Körper mit einer Fülle von Vitalstoffen.

Überzeugen Sie sich selbst von der vielfältigen Verwendbarkeit von Chia-Samen und lassen Sie sich von exotischen Mischungen nicht verunsichern. Die Rezepte basieren vorwiegend auf

der Grundlage von gequollenen Chia-Samen (Einweichzeit: mindestens 10 Minuten). Es spricht aber nichts dagegen, die Samen vor dem Quellen zu mahlen. Alle Chia-Rezepte entsprechen einer Portion.

Chia-Basis-Gel

- 1/3 Tasse Chia-Samen
- 2 Tassen Wasser

Weichen Sie 1/3 Tasse Chia-Samen in 2 Tassen Wasser ein. Verrühren Sie die Masse gut und stellen Sie sie in einem geschlossenen Behälter in den Kühlschrank. Innerhalb von zehn Minuten entsteht ein klebriges Gel. Nach einer Einweichzeit von mehreren Stunden sind die Nährstoffe noch leichter verwertbar. Sie können das Chia-Basis-Gel pur essen oder mit Gewürzen verfeinern und mit anderen Lebensmitteln Ihrer Wahl kombinieren. Im Kühlschrank hält es sich bis zu drei Wochen.

Chia-Gel-"Müsli"

- 1 Tasse Chia-Basis-Gel
- 2 Bananen, mit einer Gabel zerdrückt
- 1 TL Lucuma-Pulver
- ¼ Tasse Rosinen
- ¼ Tasse [Kürbiskerne](#)

Mischen Sie die Zutaten in einer Schüssel. Fertig zum Verzehr!

Fruchtiges Chia

- 3 kleine oder 2 grosse Äpfel
- 8 Datteln ohne Kerne
- 4-5 TL Chia-Samen
- ¼ Tasse getrocknete Maulbeeren

Schneiden Sie die Äpfel und die Datteln in kleine Stücke, mischen Sie die Chia-Samen unter und geben Sie die Maulbeeren hinzu. Lassen Sie den energiereichen Chia-Frucht-Mix mindestens zehn Minuten lang stehen, damit sich die Zutaten gut miteinander verbinden.

"Banapaya"-Chia

- 1 Banane
- ¾ Tasse Papaya-Fleisch
- 6 getrocknete türkische Feigen
- 4-5 TL gemahlene Chia

Schneiden Sie die Banane in Scheiben und zerkleinern Sie die Feigen. Geben Sie das Papaya-Fleisch hinzu und rühren Sie die gemahlene Chia-Samen unter. Bereiten Sie das „Banapaya“-Chia am besten abends zu und geniessen Sie es durchgezogen am Morgen zum Frühstück.

"Persinane"-Chia

- 1-2 Persimonen (Kaki)
- 1-2 Bananen
- 4-5 TL Chia-Samen
- eine Handvoll Goji-Beeren
- eine Handvoll Kürbiskerne
- 1 TL Maca
- 1 TL Zimt

Schneiden Sie die Persimonen (Kaki) und die Bananen in kleine Stücke. Vermischen Sie das frische Obst mit den übrigen Zutaten und lassen Sie das „Persinane“-Chia vor dem Verzehr mindestens 10 Minuten lang stehen.

Roher Chia-"Reis-Pudding"

- 4-5 TL Chia-Samen
- 2 Tassen [Mandelmilch](#)
- [Honig](#) oder Agavensirup für den Geschmack
- 1 Prise [Vanille](#), Zimt oder Kardamom

Weichen Sie die Chia-Samen für etwa 10 Minuten in der Mandelmilch ein. Süßen Sie den rohen Chia-„Reis-Pudding“ nach Geschmack [mit Honig](#) oder Agavensirup und würzen Sie ihn nach Belieben mit Vanille, Zimt oder Kardamom.

Grünes Chia

- 8 getrocknete Pflaumen, eingeweicht in 500 ml reinem Wasser
- 1 TL Spirulina-Pulver
- 1/3 Tasse Chia-Samen

Lassen Sie die Chia-Samen in dem Einweichwasser der getrockneten Pflaumen quellen. Damit nehmen die Samen den Geschmack des Pflaumensaftes an und keine Nährstoffe gehen verloren. Mischen Sie anschliessend die Pflaumen und das Spirulina-Pulver unter die eingeweichten Chia-Samen und lassen Sie die Mischung mindestens 10 Minuten lang stehen. Das geschmacksneutrale Spirulina-Pulver ergänzt den vitalstoffreichen Chia-Pflaumen-Mix um [wertvolles Chlorophyll](#).

Chia-Shortbread

- 4-5 TL Chia-Samen
- 2 Tassen frischer Apfelsaft
- 2 TL Lucuma-Pulver
- ¼ Tasse getrocknete Maulbeeren
- ¼ Tasse Kürbiskerne

Weichen Sie die Chia-Samen in Apfelsaft ein. Rühren Sie die übrigen Zutaten unter und lassen Sie die Masse vor dem Verzehr mindestens zehn Minuten lang stehen. Der Geschmack dieser ausgefallenen Mischung erinnert an den schottischen Keks-Klassiker Shortbread.**Chia "Fresca"**

- 2 TL Chia-Samen
- 280 ml reines Wasser
- [Saft einer Zitrone](#) oder Limette
- Agavensirup oder Honig

Dieses gesunde Erfrischungsgetränk ist beliebt in Mexiko. Es erinnert an den Geschmack von Softdrinks, kommt jedoch vollkommen ohne Chemie aus!

Quellen:

- Amerman D., „[Medicinal Healing Properties of Chia Seed](#)” Livestrong 2011 (Die medizinischen Heilkräfte von Chia-Samen) [[Quelle als PDF](#)]
- Goldscheider S, „[Chia-Saat](#)“ Biothemen 2012 [[Quelle als PDF](#)]
- Stokes A., „[The Chia `Cheat Sheet` and Ten Raw Chia Recipes](#)” Natural News 2008 (Der `Chia-Schummelzettel` und 10 Chia-Rohkost-Rezepte) [[Quelle als PDF](#)]
- Toscano LT et al., [Chia flour supplementation reduces blood pressure in hypertensive subjects.](#), Plant Foods Hum Nutr, Dezember 2014, (Nahrungsergänzung mit Chia-Samenmehl reduziert Blutdruck bei hypertensiven Personen) ([Studie als PDF](#))
- Nieman DC et al., [Chia seed supplementation and disease risk factors in overweight women: a metabolomics investigation.](#) Juli 2012, Journal of Alternative and Complementary Medicine, (Chia-Samen-Nahrungsergänzung und Risikofaktor für Krankheiten bei übergewichtigen Frauen: Eine metabolomische Untersuchung) ([Studie als PDF](#))
- Investigación y Desarrollo. "[Diabetic patients! Cactus, chia and soy decrease high glucose in blood.](#)" ScienceDaily. 27 May 2015, (Diabetiker! Kaktus, Chia und Soja senken hohe Blutzuckerwerte) ([Studie als PDF](#))
- Taga MS et al., [Chia seeds as a source of natural lipid antioxidants.](#) Mai 1984, Journal of the American Oil Chemists Society, (Chia-Samen als Quelle für natürliche Antioxidantien) ([Studie als PDF](#))
- Bushway AA et al., [Chia Seed as a Source of Oil, Polysaccharide, and Protein.](#) September 1981/online: August 2006, Journal of Food Science, (Chia-Samen als Quelle für Öl, Polysaccharide und Protein) ([Studie als PDF](#))
- Chicco AG et al., [Dietary chia seed \(Salvia hispanica L.\) rich in \$\alpha\$ -linolenic acid improves adiposity and normalises hypertriglycerolaemia and insulin resistance in dyslipaemic rats.](#) British Journal of Nutrition, May 2008, (Chia-Samen sind reich an Alpha-Linolensäure und verbessern Übergewicht und normalisieren zu hohe Blutfettwerte und Insulinresistenz bei Ratten mit Fettstoffwechselstörung) ([Studie als PDF](#))
- Ayerza Jr R, Coates W, [Effect of Dietary \$\alpha\$ -Linolenic Fatty Acid Derived from Chia when Fed as Ground Seed, Whole Seed and Oil on Lipid Content and Fatty Acid Composition of Rat Plasma.](#) Ann Nutr Metab, April 2007, (Wirkung von Alpha-Linolensäure in der Ernährung aus Chia-Samen, wenn diese gemahlen, ganz oder als Öl gefüttert werden, auf den Fettgehalt und die Fettsäurezusammensetzung im Rattenplasma) ([Studie als PDF](#))
- Guevara-Cruz M et al., [A dietary pattern including nopal, chia seed, soy protein, and oat reduces serum triglycerides and glucose intolerance in patients with metabolic syndrome.](#) The Journal of Nutrition, Januar 2012, ([Ein Ernährungsplan](#), der Kaktusblätter von Opuntia, Chia-Samen, Sojaprotein und Hafer umschliesst, reduziert Serumtriglyceride und Glucoseintoleranz bei Patienten mit metabolischem Syndrom) ([Studie als PDF](#))

Chia-Samen – die legendären Inka-Körnchen – verfügen über ein fantastisches Nährstoffprofil. Ob Calcium, Omega-3-Fettsäuren, Zink, Eisen oder Proteine: Chia-Samen liefern all diese Nährstoffe und Spurenelemente in derart grossen Mengen, dass bereits eine kleine Portion Chia-Samen pro Tag genügt, um die persönliche Nährstoffversorgung zu optimieren. Doch wie isst man Chia-Samen am besten? Wir haben für Sie neun einfache Rezepte mit Chia-Samen ausgesucht. Viel Spass damit :-)

Chia-Samen: Die Nährstoffbombschen

Chia-Samen stammen [aus Mittel- und Südamerika](#). Schon bei den Urvölkern, den Inka und Maya, waren die Chia-Samen ein beliebtes Stärkungsmittel, wenn extreme körperliche Leistungen zu bewältigen waren.

Eine mexikanische Legende sagt gar, dass bereits ein Löffel Chia-Samen genüge, um in Notzeiten einen Menschen 24 Stunden lang mit allem zu versorgen, was er brauche.

Und in der Tat: Chia-Samen sind wahre Nährstoffbombschen. Nur zwei Esslöffel Chia-Samen täglich (24 g) versorgen bereits:

- mit 10 Prozent des täglichen Calciumbedarfs
- mit 10 Prozent des täglichen Eisenbedarfs
- mit 20 Prozent des Magnesiumbedarfs
- mit 14 Prozent des Zinkbedarfs
- mit fast 5 Gramm Omega-3-Fettsäuren
- mit einem Drittel des täglichen Ballaststoffbedarfs
- mit der Hälfte des täglichen Vitamin-E-Bedarfs

Nichts wie los und Chia-Samen kaufen. Doch dann schaut man sich die Körnchen an, nimmt vielleicht ein bisschen was davon in den Mund... und na ja, so richtig begeistern kann man sich dafür nicht. Ganz einfach deshalb nicht, weil die passenden Rezepte fehlen.

Mit den richtigen Ideen und Rezepturen aber lassen sich Chia-Samen aufgrund ihrer Vielseitigkeit und Wandelbarkeit in tausenderlei leckere Feinheiten verwandeln.

Neun Rezepte mit Chia-Samen

Wir haben Ihnen neun Vorschläge für eine abwechslungsreiche Zubereitung der Chia-Samen ausgesucht:

1. Rezept: Chia-Samen im Smoothie

Chia-Samen können sehr leicht in jeden Smoothie gemixt werden. Sie schmecken so neutral, dass sie den ursprünglichen Geschmack des Smoothies nicht verändern.

Chia-Samen passen daher in alle Smoothies, die es gibt: In Fruchtsmoothies, in Schoko-Smoothies oder [in grüne Smoothies](#).

Denken Sie jedoch daran, dass Chia-Samen quellen und damit die Konsistenz des Smoothies verändern, sobald sie ihn einige Minuten lang stehen lassen.

2. Rezept: Chia-Samen als Topping

Chia-Samen können auch ganz einfach in Joghurt (ob aus Kuhmilch, Sojadrink, [Reisdrink](#) oder Nüsse) oder über Eiscreme gestreut werden.

Sie können Chia-Samen auch mit geschälter Hanfsaat kombinieren und beide über ihre Desserts oder Zwischenmahlzeiten streuen. Ihre Omega-3-Versorgung wäre damit gesichert :-)

Vergessen Sie aber nicht, dass Chia-Samen ein grosses Wasserbindungsvermögen besitzen und Sie daher pro Esslöffel Chia-Samen ein grosses Glas Wasser oder Flüssigkeit nachtrinken sollten.

3. Rezept: Chia-Samen im Brot und Gebäck

Chia-Samen passen auch wunderbar in jede Art von Brot, Cracker oder Gebäck. Da Chia-Samen glutenfrei sind, können Sie auch in glutenfreie Rezepturen gemischt werden.

Ihr Brot wird durch die Chia-Samen nicht nur sättigender sowie gehalt- und nährstoffreicher, sondern auch länger frisch und feucht bleiben.

Zusätzlich senken Chia-Samen den glykämischen Index Ihres Brotes, was bedeutet, dass Ihr Blutzuckerspiegel nicht mehr so stark aus dem Ruder gerät wie das z. B. nach einem Stück Weissbrot der Fall ist.

4. Rezept: Chia-Samen in Rohkostcrackern

Haben Sie schon einmal Rohkostcracker aus Leinsaat gezaubert? Diese Cracker schmecken fantastisch und sind im Nu zubereitet. Lediglich das Trocknen dauert einige Zeit.

Für diese Cracker können Sie auch Chia-Samen verwenden oder eine Mischung aus Leinsaat und Chia-Samen.

Hier ist das Rezept:

Zutaten

- 125 Gramm Leinsaat
- 125 Gramm Chia-Samen
- Beide Saaten werden über Nacht in ca. 750 ml Wasser eingeweicht.
- 1 kleine Zwiebel, fein gehobelt
- 2 frische Tomaten
- 4 bis 6 getrocknete Tomaten
- 1 rote Paprika
- Kräutersalz und Oregano oder Basilikum

Zubereitung

Die Tomaten (die frischen und die getrockneten) werden zusammen mit der Paprika und der Zwiebel im Standmixer gemixt. Dann giesst man die entstandene Masse zu den eingeweichten Saaten, würzt und vermischt alles gut.

Die flüssige Mischung wird jetzt auf das Papier des Dörrgerätes gestrichen (3 mm dick) und etwa 10 bis 14 Stunden lang getrocknet.

Alternativ kann die Masse auch auf Backpapier gestrichen und im Backofen bei sehr niedrigen Temperaturen gebacken werden. Die Cracker schmecken nicht nur trocken, sondern auch halbfeucht sehr lecker.

Man kann sie auch mit Mandelbutter, mit Nusskäse, mit Avocadocreme, mit Kokosmus oder einem Dip Ihrer Wahl bestreichen und mit frischem Schnittlauch bestreuen.

5. Rezept: Chia-Samen im selbst gemachten Crunchy

Chia-Samen passen natürlich auch ins Müsli oder Crunchy. Da herkömmliche Crunchys oft ungünstige Zutaten wie Zucker beinhalten, hier ein Rezept für ein selbst gemachtes Chia-Crunchy:

Zutaten

- 2 Tassen Haferflocken
- ¼ Tasse gemahlene Chia-Samen
- 2 Esslöffel Leinsamen
- ¼ Tasse Traubenkernöl, Rapsöl oder ein mildes Olivenöl
- 1/3 Tasse Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup o. ä.
- ¼ Tasse ganze Chia-Samen
- ½ Tasse gehackte Walnüsse
- ½ Tasse getrocknete Goji-Beeren
- ½ Tasse getrocknete Heidelbeeren

Zubereitung

Heizen Sie den Ofen auf 150 Grad vor.

Mischen Sie in einer grossen Schüssel die ersten sechs Zutaten und verrühren Sie diese so, dass alles gut mit Öl und Honig benetzt ist.

Legen Sie Backpapier auf ein Backblech und streichen die Crunchy-Mischung auf das Blech.

Backen Sie diese nun 30 Minuten lang und wenden Sie sie alle 10 Minuten.

Nach dem Abkühlen geben Sie Trockenfrüchte und Nüsse hinzu, wobei Sie hier selbstverständlich jene Sorten wählen, die Sie am liebsten mögen.

6. Rezept: Chia-Samen als Sprossen

Natürlich können Sie Ihre Chia-Samen auch keimen lassen und sie dann Salaten oder Smoothies beifügen.

Beim Kontakt der Chia-Samen mit Wasser entwickelt sich das typische Chia-Gel. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern. Die Samen keimen trotzdem und sollten auch regelmässig gespült werden.

Allerdings lässt man Chia-Samen kaum länger als 48 Stunden keimen.

7. Rezept: Chia-Samen als Sattmacher für unterwegs

Chia-Samen sättigen unglaublich gut und eignen sich daher hervorragend als Proviant für unterwegs, wenn man nicht so sehr viel Zeit für eine ausgedehnte Mahlzeit erübrigen kann.

Auch wenn man gerade etwas Gewicht verlieren will, sollten Chia-Samen zum Alltag gehören, da sie eindeutig appetitmindernd wirken.

Besitzen Sie einen Schüttelbecher oder einen Twister (batteriebetriebener Kleinmixer) für Shakes?

Bestücken Sie diesen zu Hause einfach mit dem Superfood-Pulver Ihrer Wahl. Das kann Maca-Pulver sein, ein pflanzliches Proteinpulver (Reis-, Hanf- oder Lupinenprotein), Ormus Supergreens, ein Graspulver (Weizen- oder Gerstengras) oder natürlich auch eine Mischung aus verschiedenen Superfoods. Geben Sie nun zusätzlich gemahlene oder ganze Chia-Samen dazu.

Wasser oder Saft nehmen Sie in einer separaten Flasche mit. Sobald Sie hungrig werden, giessen Sie das Wasser oder den Saft in Ihren Schüttelbecher, schütteln kräftig und schon ist Ihr sättigender und nahrhafter Superfood-Shake fertig, der Ihnen für weitere Stunden sagenhafte Energie und Zufriedenheit schenken wird.

8. Rezept: Chia-Samen für "Pearl Milk Tea"

Chia-Samen im Tee? Genau – und zwar dem traditionellen Pearl Milk Tea oder auch Bobble Tea aus Taiwan nachempfunden.

Während im Pearl Milk Tea die sog. Tapioka Perlen als Geliermittel eingesetzt werden, erledigt die Gelierung im Chia-Tee natürlich die Chia-Saat.

Geben Sie also in jeden beliebigen Tee einen Löffel Chia-Saat, etwas Kokosblütenzucker, nach Wunsch eine pflanzliche Milch und (im Sommer) Eiswürfel. Schütteln oder mixen Sie Ihren Bobble Tea kräftig, bis er schäumt und geniessen Sie ihn.

9. Rezept: Chia-Samen als Ei-Ersatz

Wer nicht so viele Eier essen möchte, wünscht sich für Backwaren oft einen einfach anzuwendenden Ei-Ersatz. Chia-Samen sind ein solcher Ei-Ersatz, der zusätzlich auch noch sehr gesund und nährstoffreich ist.

Pro zu ersetzendes Ei nehmen Sie einen Esslöffel fein gemahlene Chia-Samen (z. B. im Mixer gemahlen) und 3 Essöffel Wasser. Verrühren Sie beides gut, warten Sie wenige Minuten und geben Sie diese Mischung jetzt zu den übrigen Rezeptzutaten.