

## Chia-Samen: So bereitest du die Powerkörner zu



Es hat mich wie ein Blitz getroffen – neulich, als ich mich mit meiner besten Freundin zum Frühstück getroffen habe. In unserem Lieblingsrestaurant – da, wo es diese vielen kleinen Schaumküsse auf dem Buffet gibt. Einen für dich, einen für mich, ... – denkste! Statt Schaumküsse landeten Bananen- und Ananasscheiben, Magerquark und Sonnenblumenkerne auf Lenas Teller. Dazu: 2 Esslöffel Chia-Samen und ein stilles Wasser. Nicht zum Trinken, sondern zum Einweichen der kleinen Körner. ‚Ist gesund‘, entgegnet mir meine Freundin und schaut ihren neuen ‚Lieblingen‘ beim Quellen zu. Hallo, Frühstücksgott! Was hast du mit meiner Freundin gemacht?

Während ich mich über mein Nutellabrötchen hermache, nehmen die kleinen Körner Gestalt an. „Schmeckt das denn auch?“, will ich wissen und stochere in einem undefinierbaren Gelee herum. Bislang bin ich es gewesen, die meine Freundin mit neuen Foodtrends überrascht hat. Und jetzt, jetzt ist sie es, die mir eine neue Frühstücksidee kredenzt. Zugegeben – die kleinen Körner sind mir nicht neu. Meine Kollegin streut sie sich jeden Morgen über ihr Müsli. Und auch meine Schwester hat sich bereits einen Beutel ‚Tschia‘-Samen bestellt. „Willst du mal probieren?“ Und ob! „Ich dachte, du fragst nie“, scherze ich und schiebe mir einen Esslöffel Chia-Pudding in den Mund. Schmeckt irgendwie ... nach nichts. Also doch – nach Ananas, Banane und Quark. Aber nicht nach dem glibbrigen Gelee in dem Glas vor mir.

Vielleicht sollte ich mir auch so etwas machen. Nicht

jetzt, sondern morgen. Oder übermorgen. Wenn ich wieder zu Hause bin. Es kann ja nicht schaden, sich ein paar gesundheitsfördernde Samen über das Müsli zu streuen. Und schön machen sollen sie auch, behauptet meine Freundin zumindest. Ob da etwas dran ist?

### Was sind Chia-Samen und wo kommen sie her?



Superfood Chia-Samen

Erst kannte sie keiner, jetzt wollen sie alle: Chia-Samen. Die kleinen, dunkelgrauen Körner haben sich binnen weniger Monate zu regelrechten Superstars gemausert. Fitness-Foodies schwören auf sie und Hollywood-Schönheiten erst Recht. Woher kommen die Powerkörner eigentlich?

Chia-Samen sind kleine Körner, die von der mexikanischen Wüstenpflanze *Salvia hispanica* stammen. Es gibt sie in schwarz, weiß und braun. Seit über 5000 Jahren schwören Mayas und Azteken auf die Heilkräfte der kleinen Powerpakete. Vor allem bei Laufboten sind sie wegen ihrer kräftigenden Wirkung beliebt. Schon 1 TL soll ausreichen, um einen Menschen für 24 Stunden mit zahlreichen Nährstoffen zu versorgen, so die mexikanische Volksmedizin. Aber was hat es mit den essbaren Samen wirklich auf sich?

### Wie gesund sind Chia-Samen? Die Nährstoffe im Überblick

Die Samen haben fünfmal so viel Kalzium wie Milch und

## Chia-Samen: So bereitest du die Powerkörner zu

dreimal so viel Eisen wie Spinat. Sie sind reich an Antioxidantien und enthalten jede Menge wertvoller Fette. Die kleinen Körner gelten als Superfood, sollen gesünder und fitter machen – einzigartig sind sie deshalb nicht. Auch Acai-Beeren und Goji-Beeren werden oben genannte Eigenschaften nachgesagt. Was sie tatsächlich einmalig macht, ist ihr hoher Ballaststoffgehalt. Mit 34 g Ballaststoffe pro 100 g Samen werfen die Körner selbst Ballaststoff-Booster wie Kidneybohnen (21 g/100 g) oder Linsen (16,9 g/100 g) aus dem Rennen.

### Samen und anderes Pseudogetreide

Neben Amarant, Buchweizen und Quinoa gehören auch die kleinen Powersamen zu der Gruppe der sogenannten Pseudogetreide. Sie sind reich an Stärke, Eiweiß, Fetten und Mineralstoffen und können wie die meisten Getreidesorten verwendet werden. Einziger Unterschied: Sie besitzen keine Eigenbackfähigkeit. Sie können also nicht in reiner Form zu Brot und Kuchen verarbeitet werden, sondern müssen mit Weizen, Dinkel oder Roggen gemischt werden.

### Wo kann ich Chia-Samen kaufen?

Lange Zeit gab es Chia-Samen nur in Reformhäusern, Bioläden oder online zu kaufen. Heute findest du die kleinen Körner in Drogeriemärkten, Supermärkten und teilweise auch in gut sortierten Discountern.

### Was kann ich mit Chia-Samen alles machen?

Um ehrlich zu sein: Die Samen schmecken nach nichts. Eigentlich ein großer Vorteil, denn so kannst du die kleinen Körper zu allerlei Köstlichkeiten verarbeiten – zu Smoothies und Suppen, Kuchen und Brot, Joghurt und Müslis. Nicht nur süß, auch herzhaft schmecken sie ganz hervorragend – über dem Salat zum Beispiel. Das bekannteste Chia-Rezept ist allerdings ein Süßes, der Chia-Pudding nämlich. Eine geleeartige Creme, die aus den Samen und Wasser oder Milch besteht. Und nach Belieben verfeinert wird.

### So bereitest du Chia-Samen richtig zu

#### Quellen lassen



Chia-Gel aus 1 EL Chia-Samen und 6 EL Wasser

Das Besondere an Chia-Samen ist ihr enormes Quellverhalten. Werden sie in Wasser oder Milch eingeweicht, entsteht ein wabbeliger Brei – ihr Volumen vergrößert sich um das Zehnfache. Als Faustregel gilt: Eine halbe Tasse mit 3 Tassen Wasser vermischen, kaltstellen und mindestens 10 Minuten quellen lassen. Das sogenannte Chia-Gel macht lange satt, hält sich im Kühlschrank 1-3 Wochen und kann als Basis für Joghurt, Pudding und Smoothies verwendet werden.

#### Schroten und mahlen

Chia-Samen müssen nicht geschrotet oder gemahlen werden. Du kannst sie aus der Tüte über dein Müsli oder dein Smoothie streuen. Der Körper kann die Körner im Ganzen aufschließen – allerdings nur, wenn du sie mit ausreichend Flüssigkeit zu dir nimmst. Du möchtest deine Samen trotzdem schroten? Dann gibst du sie am besten in eine herkömmliche Getreide- oder Kaffeemühle und mahlst sie ganz fein – aber erst kurz vor dem Verzehr. Die gemahlene Samen werden schnell ranzig.

#### Kochen

Chia-Samen sollten immer roh gegessen werden. Wie bei anderen Lebensmitteln auch, kann beim Kochen ein Großteil der wichtigen Vitalstoffe zerstört werden. Besser als Topping kurz vor dem Verzehr über deine Speise geben.

#### Rösten

Geröstet sind die Samen ein leckeres Topping für Salate und Suppen. So einfach geht's: Samen in eine beschichtete Pfanne geben und ohne Öl ca. 3 Minuten

## Chia-Samen: So bereitest du die Powerkörner zu

anrösten, auskühlen lassen. In gut verschließbaren Gläsern halten sich die kleinen Körner mehrere Monate.

### Chia-Samen als Ersatz für tierische Produkte

Chia-Samen sind besonders bei Veganern beliebt. Nicht nur wegen ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften, sondern auch wegen ihrer vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Sie können in Kuchen und Brot zum Beispiel Eier ersetzen. Hierfür 1 EL Chia-Samen mit 3 EL Wasser vermischen, quellen lassen und statt einem Ei in den Teig geben. Auch Butter lässt sich durch Chia-Gel ersetzen, allerdings nur zur Hälfte. Daher ist dieser Tipp weniger für Vegetarier, sondern mehr für Fitness-Foodies geeignet. Positiver Nebeneffekt: Die Antioxidantien der Samen halten das Gebäck länger frisch.

### Kuchen, Brot und Joghurt - 7 Rezepte mit Chia-Samen