

**Ein Heilgeschenk der Natur:**

# Chia Samen

## *Das Geheimnis der Kraft von Azteken und Mayas*

Chia (lat: Salvia hispanica L.) gehört zu den Lippenblütengewächsen und stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika. Die einheimischen Völker schätzen Chia (in der Sprache der Mayas „Kraft“) bereits seit 5500 Jahren wie ein heiliges Lebensmittel mit medizinischen Wirkungen. Die Azteken waren überzeugt, dass ihnen das Grundnahrungsmittel Chia-Samen übernatürliche Kräfte verleihen würde. Durch die regelmäßige Einnahme diese (Getreide-) Pflanze fühlten sie sich ihren Feinden körperlich und geistig überlegen. Heute nutzen Sportler rund um den Globus die leistungsfördernden Eigenschaften der Chia-Saat.

### **Eigenschaften von Chia- Samen**

Mit nur 2 EL pro Tag erhält der Körper 7g Fasern und Ballaststoffe, 4g Eiweiß, 200mg Kalzium und 5g OMEGA-3-Fettsäuren!

Chia enthält starke Antioxidantien- diese helfen nicht nur dem Körper Krankheiten und freie Radikale abzuwehren, sondern sie halten auch den Samen auf natürliche Weise frisch, ohne ranzig zu werden (wie z. B. Leinsamen).

Chia hat einen sehr hohen Anteil an OMEGA-3 und OMEGA-6 Fettsäuren, noch dazu in dem optimalen Verhältnis von 3:1. OMEGA-3-Fettsäuren unterstützen die Kommunikation der Hirn- und Nervenzellen. Außerdem fördern sie die Konzentrationsfähigkeit und die innere Ausgeglichenheit. In klinischen Studien wurde bewiesen, dass die essentiellen Fettsäuren den Blutdruck regulieren, den Körper bei der Senkung des Cholesterin- und Triglyceridspiegels unterstützen und damit Schutz vor Herz- Kreislauferkrankungen bieten können.

Chia hat die Fähigkeit große Mengen Wasser bis zum 12-fachen des Eigengewichts aufzunehmen. Der daraus entstehende gelartige Nahrungsbrei aus Faser- und Ballaststoffen verhindert den raschen Abbau der Kohlenhydrate im Magen. So kann die Energie langsam und über einen gestreckten Zeitraum an den Stoffwechsel abgegeben werden, was den Blutzuckerspiegel ausgeglichen hält. Insbesondere Diabetiker wissen dies zu schätzen.

Den streckenden Effekt nützen auch Sportler sehr gerne. Der enthaltene hohe Anteil an hochwertigem Protein (Eiweiß) mit allen lebenswichtigen Aminosäuren unterstützt nicht nur den Muskelaufbau, auch bei höheren und längeren Belastungen wird der Körper länger und kontinuierlich mit Wasser und Energie versorgt. Das erhöht die Leistungsfähigkeit spürbar.

Durch den Reichtum an unverdaulichen Ballaststoffen wird die Darmtätigkeit stimuliert und damit auch die Verdauung reguliert. Chia ist außerdem reich an B-Vitaminen, Vitamin E, Kalzium, Phosphor, Kalium, Eisen, Magnesium, Zink und Kupfer.

### **Anwendung:**

Chia ist in der Küche am besten roh einsetzbar. Chia-Samen (2EL über Salat, Müsli, Joghurt oder als Zusatz zur Brotbackmischung verwenden. Oder als Trunk, angesetzt aus 1 Teil Chia und 7 Teilen Wasser, 10-15 Minuten quellen lassen und vor oder anstelle einer Mahlzeit trinken- wirkt sättigend.

Bitte beachten: Anschließend viel trinken!

### **Gesetzlicher Hinweis:**

Gemäß Novel-Food-Verordnung darf Chia Samen bis zu 10% in Backwaren, Frühstückscerealien und Mischungen mit Früchten, Nüssen und Samen eingesetzt werden. Die tägliche Aufnahme sollte 15g nicht überschreiten!

**Nährwertvergleich 100g**

Energie kcal	524 kcal
Eiweiß g	21,2g
Verdauliche Kohlenhydrate g	37,5g
Ballaststoffe g - davon lösliche/unlösliche	33,7g 4,0g/ 29,7g
Fett g - davon gesättigte Fettsäuren	31,4g 3,1g
OMEGA-6-Fettsäuren OMEGA-3-Fettsäuren	5,9g 20,3g
einfach ungesättigte Fettsäuren	2,1g

***Mit uns bleiben Sie gesund!***