



CHIA-SAMEN

Energiequelle der Azteken



Bereits Azteken und Mayas verehrten die Chia-Pflanze, da sie ihnen mit ihren kleinen Ölsamen ein überaus sättigendes und gesundes Grundnahrungsmittel bot. Mittlerweile gelten die Chia-Samen aus Mittel- und Südamerika auch in Europa als „Kraftnahrung“ mit außerordentlich hoher Vitalstoffdichte.

Das Gesundheitsgeheimnis der Azteken und Mayas ist ein Geschenk des Himmels für den Menschen der heutigen Zeit. Chiapas, das „Chia-Land“ im Südwesten von Mexiko, war das wichtigste landwirtschaftliche Zentrum des Landes, das Herz des Maya-Reiches. Der Begriff „Chiapas“ bedeutet in der alten *Nahuatl*-Indianersprache „ölig“ und „im Fluss“, man könnte es auch als „im Fluss des Chia“ übersetzen. Die kleinen Samen strotzen vor Energie, kein Wunder, dass sie als Grundnahrungsmittel, Heilmittel und Opfergabe dienten. Die Mayas und Azteken verehrten Chia dafür so sehr, dass es für sie als Zahlungsmittel galt. Weil den spanischen Kolonialherren die mexikanische Pflanze als eine Opfergabe für unchristliche Götter ein Dorn im Auge war, verboten sie den Anbau dieser Ölfrucht, und Chia war bis auf etwa 200 Hektar Anbaufläche im 20. Jahrhundert fast ausgerottet. Es schlug tatsächlich „fünf vor zwölf“, als Chia vor etwa zwanzig Jahren wieder entdeckt wurde – jetzt tritt es seinen Siegeszug um die ganze Welt an. Die kleinen Samen der Salbei-Art haben es offenbar in sich, uns auf vielen Ebenen zu stärken. Anders als unsere einheimischen Salbei-Verwandten ist Chia nicht frosthart und wird daher bei uns nicht angebaut, sondern immer noch vornehmlich in seiner Heimat Mexiko, ferner in Guatemala, Argentinien und in Peru.

CHIA – HEILIGER SAMEN DER AZTEKEN

Nicht nur in der Küche nutzten die Azteken die Samen der mexikanischen Chia, der *Salvia hispanica*, wie die Pflanze mit botanischem Namen heißt. Auch in der Volksmedizin spielte sie eine bedeutende Rolle. Bevor sie in eine Schlacht zogen, aßen die Soldaten der Azteken Chia-Samen, um mehr Kraft und Ausdauer zu bekommen. Boten, die lange Strecken zu Fuß zurücklegten, führten Chia-Samen – die



Salvia hispanica: Die Samen der südamerikanischen Salbeiart sind vitalstoffreiche Kraftspender

bis zum Zwölffachen ihres Gewichts an Flüssigkeit aufnehmen können – als einzigen Proviant in einem Stoffbeutelchen bei sich. Durch die hohe Quellfähigkeit und Vitalstoffdichte der Samen waren die Krieger und Eliteläufer den ganzen Tag satt und nicht auf fremde Nahrungsquellen angewiesen. Diesen sättigenden Effekt machten sich auch die mexikanischen *Tarahumara*-Indianer auf ihren Langstreckenläufen zunutze.

Chia – die Pflanze gehört zu den Lippenblütlern (*Lamiaceae*) – war in der alten Kultur Mexikos, Zentral- und Südamerikas der am



Die Samen der Chia-Pflanze lassen den Organismus aufblühen, denn sie enthalten essenzielle Nährstoffe und Antioxidanzien in konzentrierter Form

meisten verzehrte Samen nach Mais und Bohnen. Meistens wurden die proteinreichen Körnern vermahlen, und das Mehl wurde mit Mais und Amaranth vermischt. In Wasser gekocht ergab es einen nahrhaften Brei, *atolli* genannt. Die Azteken fertigten auch eine Art Energieriegel aus der Ölsaat zusammen mit Mandeln und Honig an. Bei Festen wurde ein Chia-Porridge gereicht, der mit Agavensirup gesüßt und mit Chili gewürzt wurde. Chia-Mehl nutzte man auch in Getränken: mit Wasser vermischt und geschmacklich aufgewertet durch Chili oder süßen Sirup und Zitrone. Das Süßgetränk ist im Süden Mexikos noch heute als *chia fresca* bekannt. Chia-Öl diente den Azteken als Bratöl zum Beispiel für Bohnen, als Grundlage für Parfüm und Kosmetikprodukte sowie für Gesichts- und Körperfarben. Eine solche Bemalung war ein wichtiger Teil ihrer religiösen und kriegerischen Rituale. Wenn die Azteken Neuland eroberten, war Chia das Erste, was sie mit sich führten. Chia-Mehl konnte aufgrund seiner Antioxidanzien, natürlichen Konservierungsstoffen, mehrere Jahre lang aufbewahrt werden.

ERFAHRUNGSGHEILKUNDE DER INDIANER

Hatte jemand gerötete, entzündete und gereizte Augen, wurde Chia-Öl hineingetröpfelt, auch um Fremdkörper auszuleiten. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Omega-3-Fettsäuren –

für sie sind Chia-Samen die reichhaltigste Quelle überhaupt – bei gereizten und trockenen Augen helfen. Die Azteken verwendeten Chia außerdem, um Fieber zu senken und den Körper vor Dehydrierung bei Durchfall zu schützen. Bei Magen- und Darmproblemen dachte man an Chia, wie auch bei einer ganzen Anzahl von Hautproblemen wie Trockenheit, Wunden, Verbrennungen und Infektionen. Rohe, gemahlene Chia-Samen wurden eingesetzt, um den Urinfluss anzuregen und den Geburtsvorgang zu unterstützen, und die Wurzel wurde genutzt, um Lungenprobleme und Atemwegsinfekte zu behandeln. Viele medizinische Anwendungen der Azteken sind inzwischen von der modernen Wissenschaft bestätigt worden.

WIE CHIA KRANKHEITEN VORBEUGT UND SIE HEILT

Fetthaltige Samen wie Chia wirken antioxidativ, das heißt, sie schützen den Körper vor Umweltgiften, liefern Moleküle zur Isolierung von Nervenfasern, beugen Herzkrankheiten vor und liefern uns einen „Dauerbrennstoff“. Ursprüngliche Samen wie Chia, die nicht durch Zucht verändert wurden, schenken uns besonders viel Energie und Lebenskraft.

Da die Konzentration von Inhaltsstoffen in Chia so beeindruckend ist, helfen die Samen Gesundheitsbewussten, ihre Gesundheit zu behalten oder gar zu steigern sowie zahlreichen

Krankheiten vorzubeugen. Und Übergewichtigen soll es mit Chia-Samen leichter fallen, auf einfache Art dauerhaft Gewicht zu verlieren; nicht nur Athleten und Sportler verbessern ihre Ausdauer und erhöhen das Energieniveau, und nicht zuletzt werden Haare, Haut und Fingernägel kräftiger.

• Das ideale Herzschutzmittel

Rund die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung in den hochzivilisierten Ländern ist an Bluthochdruck erkrankt, ein schwerwiegender Risikofaktor für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Einer der wertvollsten Gegenspieler zum Risikofaktor Bluthochdruck sind die Omega-3-Fettsäuren, in Chia sind sie reichlich enthalten, sogar mehr als in Lachs! Und dazu noch in einem günstigen Verhältnis zu den Omega-6-Fettsäuren, die aus tierischen Quellen stammen und mengenmäßig weniger aufgenommen werden sollten.

Antioxidanzien wie Vitamin E und Vitamin C sind wichtig zur Vorbeugung von Arteriosklerose, weil freie Radikale zur Entstehung von Plaques und chronischen Entzündungen der Arterienwände beitragen. Chia steckt voller Antioxidanzien wie Quercetin, Kaempferol, Chlorogensäure und Kaffeesäure, neben antioxidativ wirkenden Mineralien wie Mag-

DIE MAYAS UND AZTEKEN VEREHRTE
CHIA-SAMEN SO SEHR, DASS SIE SOGAR
ALS OPFERGABEN UND ZAHLUNGSMITTEL
DIENEN.

nesium und Zink, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin C und den B-Vitaminen Thiamin, Riboflavin und Niacin. Die kleinen Kraftpakete enthalten darüber hinaus auch Beta-Sitosterin, ein Antioxidans, und Pflanzensterin, das als wertvoll für den Schutz des Herzens gilt. Es senkt erhöhte Werte von LDL-Cholesterin im Blut und steigert die Konzentration des guten HDL-Cholesterins. Als Gegenspieler zu

Hohe Vitalstoffdichte in den Samen

Chia ist ein hochkonzentriertes Nahrungsmittel, weil es all die Stoffe enthält, die wir brauchen, aber in unserer Nahrung oft nicht mehr ausreichend vorhanden sind:

- Gutes Verhältnis von Omega-3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren
- Hochwertiges Eiweiß
- Viele Ballaststoffe
- Mineralien
- Vitamine
- Antioxidanzien: Phenolsäuren, Flavonoide sowie Beta-Sitosterin und Anthocyane (Farbstoffe), besonders in dunklen Sorten
- Ausgewogenes Aminosäureprofil: hohe Konzentration der antiviralen Aminosäure Lysin

LDL-Cholesterin verhindert Beta-Sitosterin dessen Aufnahme aus Lebensmitteln und verbessert die Blutfettwerte. Flavonoide in Chia verdünnen das Blut und verhindern damit Infarkte, Selen senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko.

Prof. Vladimir Vuksan von der Universität Toronto veröffentlichte 2007 eine Studie, bei der die Patienten mit Diabetes II über 12 Wochen täglich 37 Gramm Chia-Samen einnahmen. Die Teilnehmer der Studie hatten anschließend eindeutig niedrigere Blutdruckwerte, und das Niveau des C-reaktiven Proteinlevels CRP – Schlüsselwert für Entzündungen und das Risiko für koronare Herzerkrankungen – sank um 30 Prozent. Der Faktor, der die Gefahr der Zusammenballung von Blutplättchen anzeigt, sank in der Chia-Gruppe um 20 Prozent. Prof. Vuksan: „Die Resultate dieser Studie waren niedrigerer Blutdruck sowie eine verringerte Entzündungsrate, und Chia machte das Blut der Probanden dünner. Auch mit den stärksten medizinischen Kombinationspräparaten

Chia zum Genießen



• Traditioneller Krafttrunk „Iskiate“

Zubereitung:

Ein oder zwei Teelöffel Chia-Samen werden in einen Frucht- oder Gemüsesaft nach Wahl eingerührt. Nach etwa 10 Minuten quellen die Samen auf, es entsteht ein sämiger, sättigender Smoothie, den Sie auch mit anderen Smoothie-Zutaten wie frisches Blattgrün oder Früchte der Saison kombinieren können.

• Knuspermüsli

Zutaten: 500 g Hafer- oder Dinkelflocken, nach Wunsch gehackte Nüsse, Sonnenblumen-, Kürbiskerne und/oder Leinsamen, 2 TL Chia-Samen, 7 EL Kokosfett, 150 ml Ahornsirup

Zubereitung:

Die Haferflocken, Nüsse und Kerne in einer Schüssel mischen. Das Fett und den Ahornsirup in einer Pfanne erhitzen. Die Haferflockenmischung dazugeben, gut vermengen und dünn auf einem Backblech mit Backpapier verstreichen. Das Backblech in den vorgeheizten Ofen schieben und 30 bis 40 Minuten bei 150 °C backen. Dann abkühlen lassen. Chia-Samen darüber streuen und in ein verschließbares Gefäß füllen. Mit frischem Obst und Joghurt oder Milch servieren und genießen!



ist ein solch dramatisch sinkender Blutdruck nicht dokumentiert. Das war ziemlich spektakulär.“

• Gesunde Darmpflege und Vorbeugung von Darmerkrankungen

Viele Verdauungsprobleme wie Verstopfung und Divertikulitis (Entzündung in Ausstülpungen der Dickdarmschleimhaut) haben ihre Ursache in einer ballaststoffarmen Ernährung. Ein Esslöffel mit 12 Gramm Chia-Samen enthält rund fünf Gramm Faserstoffe. Jedes Samenkorn ist von einer Hülle löslicher Ballaststoffe umgeben, die bei Kontakt mit Flüssigkeit geleeartig wird. Weil der Magensaft unlösliche Ballaststoffe nicht aufbrechen kann, hilft Chia, das Essen sanft durch das Verdauungssystem zu schleusen. Ballaststoffe erhöhen die Darmpassage, nehmen wie ein Löschpapier Darmgifte auf und scheiden sie aus. Somit wird mit Chia Darmentzündungen sowie Darmkrebs vorgebeugt.

Außerdem „füttern“ die Faserstoffe in Chia unsere physiologische Darmflora – wir besitzen rund 80 Milliarden Darmbakterien! – und stärken so das Immunsystem.

Die entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren in Chia haben eine positive Wirkung bei Morbus-Crohn-Patienten und Menschen mit anderen Darmentzündungen. Die Häufigkeit von Schüben bei Morbus-Crohn-Patienten, die ausreichend Omega-3-Fettsäuren zu sich nahmen, halbierte sich laut einer Studie.

• Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und bei Diabetes

Chia kann sowohl bei Menschen mit Diabetes I als auch Diabetes II, dem erworbenen Diabetes, helfen, indem es die Kohlenhydratverdauung verlangsamt. Die in Chia enthaltenen Ballaststoffe verhindern das Schwanken des Blutzuckerspiegels, die sogenannte „Zuckerschaukel“ mit suchtartigem Verlangen nach Süßem, über Stunden hinweg. Die Rate, in der Zucker vom Verdauungstrakt aufgenommen wird, verlangsamt sich durch Faserstoffe. Das Zink in Chia stärkt die für die Insulinbildung notwendigen Langerhans'schen Inseln in der Bauchspeicheldrüse, die B-Vitamine

regulieren zusätzlich den Blutzuckerspiegel als Bestandteil des Glukosetoleranzfaktors GTF, und das Vitamin E in Chia reduziert den Insulinbedarf. Auch die Omega-3-Fettsäuren in diesem hochwertigen Lebensmittel helfen, Insulin zu sparen.

FETTHALTIGE SAMEN WIE CHIA WIRKEN ANTIOXIDATIV: SIE SCHÜTZEN DEN KÖRPER VOR UMWELTGIFTEN, BEUGEN HERZ-KRANKHEITEN VOR UND LIEFERN UNS EINEN „DAUERBRENNSTOFF“.

Nehmen Kinder ausreichend Omega-3-Fettsäuren auf, sinkt ihr Diabetesrisiko etwa um die Hälfte. Mit Chia angereichertes Brot führte in einem wissenschaftlichen Experiment an der *Universität Toronto* nach Mahlzeiten zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels um durchschnittlich 41 Prozent.

• **Besondere Nahrung fürs Gehirn**

Die in Chia vorhandenen Omega-3-Fettsäuren vermindern Entzündungsfaktoren, die zum Abbau von Nervenzellen führen können, und verringern so das Risiko, an Alzheimer zu erkranken, so Prof. Carol Greenwood von der *Universität Toronto*. Die Nervenzellen im Gehirn bestehen hauptsächlich aus Fett, nämlich zu etwa 60 Prozent der Trockenmasse. Die Konzentration von Omega-3-Fettsäuren ist in diesem Gehirnfett mit rund 30 Prozent wesentlich größer als in den Blutzellen. Hochungesättigte Fettsäuren können besonders schnell Nervenimpulse weitergeben. Die mangelhafte Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren reduziert die Lern- und Gedächtnisleistung sowie das Konzentrationsvermögen.

Wissenschaftler der US-amerikanischen *Tufts University* fanden heraus, dass die Omega-3-Konzentration im Blut von 65-jährigen vorausagen lässt, ob sie später ein größeres Risiko, an Demenz oder Alzheimer zu erkranken, haben.

Die Forscher *Joseph Hibbeln* und *Norman Salem* vom *National Institute of Health* in den USA haben den Zusammenhang zwischen depressiven Verstimmungen und Depressionen mit dem Verzehr von Omega-3-Fettsäuren erforscht. Die Japaner nehmen durchschnittlich das Fünfzehnfache an Omega-3-Fettsäuren mehr auf als US-Amerikaner und weisen nur ein Zehntel der Rate von Depressionen auf. Bei den Älteren ist der Unterschied noch dramatischer: Etwa 44 Prozent der älteren Amerikaner leiden unter den Symptomen einer Depression, verglichen mit nur zwei Prozent der Japaner in dieser Altersgruppen. Neben weiteren naturheilkundlichen Maßnahmen ist es möglich, mit Chia dagegenzusteuern. Mit Chia können wir wieder ins Gleichgewicht kommen – es war selten so lecker, gesund zu werden und zu bleiben. Die Samen gibt es im gut sortierten Reformhaus, Naturkostladen oder im Internet zu kaufen.

Barbara Simonsohn

► **Literatur:**

- Barbara Simonsohn: *Chia-Power. Chia-Samen zum Heilen und Genießen mit 111 Rezepten*. Windpferd-Verlag, Aitrang 2014.
- James Duke: *Heilende Nahrungsmittel: Wie Sie Erkrankungen mit Gemüse, Kräutern und Samen weg-essen*. Goldmann Verlag, München 2010.

Bildquellen: Michele Volhardt (S. 40), New York Public Library (S. 41), www.thechiaco.com.au (S. 42), Michele Volhardt (S. 44)