

Veronika Pichl

CHIA FOR FIT

Das gesunde Powerkorn

Mit der Chia-Kur zum Abnehmen
und 50 leckeren Chia-Rezepten

© des Titels »Chia for fit« (978-3-86883-925-8)
2016 by Riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Vorwort

»Du bist, was du isst«

Inzwischen achten immer mehr Menschen bewusster darauf, was sie essen. Uns ist klar, dass viele Nahrungsmittel wie Weißmehl und Zucker unseren Körper belasten und uns nicht dabei helfen, uns besser zu fühlen oder gar Gewicht zu verlieren. Versuchen wir dann auf unsere gewohnten kulinarischen Sünden zu verzichten, macht sich das schnell mit Heißhunger, Müdigkeit, einfach einem schlechten Gefühl bemerkbar. Ein Teufelskreis, der es so schwerfallen lässt durchzuhalten.

Auf dem Weg zu einem schlankeren, fitteren Körper und mehr Wohlbefinden können uns sogenannte Superfoods helfen. Und das ganz ohne quälenden Hunger und übermenschliche Willenskraft.

Eines der derzeit bekanntesten Superfoods ist Chia. »Chia« stand in der Sprache der Maya für »Stärke« und ist vielleicht eines der ältesten und gesündesten Lebensmittel überhaupt. Die kleinen Samen sind von den Speiseplänen der Sportler, Wellness-Begeisterten und Hollywood-Stars nicht mehr wegzudenken, und dafür gibt es viele gute Gründe. Wer sich nicht von ihrer Größe täuschen lässt, wird herausfinden, dass die winzigen Körnchen echte Nährstoffgiganten sind und auf einfache und leckere Art und Weise dabei helfen können, Gewicht zu verlieren, die eigene Energie und Konzentration zu steigern und in Form zu kommen.

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte!

Superfood und was das eigentlich bedeutet

Wer darauf achtet, sich gesund zu ernähren, oder seine Ernährung umstellen möchte, stolpert immer wieder über den Begriff »Superfood«. Doch was ist eigentlich Superfood und wie kann es uns dabei helfen, gesund, schlank und fit zu werden?

Eine einheitliche Definition des Begriffs gibt es bisher nicht. Allgemein als Superfood verstanden werden natürliche Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die besonders nährstoffreich sind und darum als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden erachtet werden. Kurz gesagt sind Superfoods Lebensmittel, die über einen besonders konzentrierten Anteil wertvollster Inhaltsstoffe verfügen. Lebensmittel wie Blaubeeren oder Kakao, die vollgepackt sind mit Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien und die Risiken chronischer Krankheiten vermindern können.

Wenn wir Diät halten oder uns einfach gesünder ernähren wollen, können uns Superfoods helfen, unseren Körper mit allem zu versorgen, was er braucht und ihn dabei nicht mit schädlichen oder dick machenden Inhaltsstoffen zu belasten. Aber auch wenn ihre positiven Eigenschaften erwiesen sind und viele dieser Lebensmittel einen positiven Effekt auf unseren Stoffwechsel haben, gibt es etwas, das Beeren, Birne und Broccoli nicht können: Wer schon einmal eine Diät gemacht hat, weiß, wie leicht man sich hungrig, schwindlig oder einfach

schlecht gelaunt fühlt, weil man versucht, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. Durch Hungergefühl und einen leeren Magen hat man schlicht und einfach keine Lust mehr, fällt in alte Gewohnheiten zurück und wird zu guter Letzt auch noch mit dem Jo-Jo-Effekt belohnt. Wem das bekannt vorkommt, für den sind Chia-Samen genau richtig!

Großer Beliebtheit erfreut sich das Superfood Chia-Samen natürlich auch, weil die kleinen Körnchen andere Nahrungsmittel in vergleichbarer Menge in puncto nährstofflicher Zusammensetzung um Längen schlagen: Aufgeladen mit Kalzium, Vitamin B, Kalium, Eisen, Zink und Kupfer ist das kleine Korn so attraktiv für Gesundheitsbewusste. Die Samen liefern 8-mal mehr Omega-3-Fettsäuren als Lachs, 3-mal mehr Eisen als Spinat, 15-mal mehr Magnesium als Broccoli und ihr Kalziumgehalt übertrifft den von Milch um das Fünffache. Das Spurenelement Bor unterstützt die Kalziumaufnahme im Körper, und mit ihrem extrem hohen Anteil an Antioxidantien stecken Chia-Samen sogar Blaubeeren in die Tasche.

Die entscheidende Besonderheit zu anderen Powerlebensmitteln, die Chia aber gerade beim Abnehmen so hilfreich macht, ist ihre Fähigkeit, enorm viel Wasser zu binden. Die Samen können das Sieben- bis Zwölfwache ihres eigenen Gewichts an Wasser aufnehmen. Durch diese außergewöhnliche Eigenschaft können sie den Körper nicht nur

nachhaltiger mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgen, sondern helfen uns auch dabei, länger satt zu bleiben. Das schaffen die kleinen Helfer unter anderem dadurch, dass sie mittels ihres außerordentlichen Quellvermögens den Magen schneller füllen und uns so auch nach kleineren Portionen ein angenehmes Sättigungsgefühl geben.

Die kleinen Kraftpakete helfen uns nicht nur, uns vegan und glutenfrei mit wichtiger Energie für Sport und Alltag zu versorgen, sondern können so auch den bekannten Heißhungerattacken vorbeugen. Die Powersamen der Azteken dürfen daher mit Recht als echtes Superfood bezeichnet werden.

Die Wundersamen und ihre Herkunft

Schon bei den Azteken waren Chia-Samen als Powerlebensmittel heiß begehrt. Es hieß sogar, sie würden übermenschliche Fähigkeiten verleihen. Chia ist keine neue Erfindung und auch kein künstliches Nahrungsergänzungsmittel, das Wunder verspricht. Chia-Samen sind ein seit langer, langer Zeit bewährtes Naturprodukt.

Die Chia-Samen stammen von einer Pflanze aus der Gattung der Lippenblütler, die im 18. Jahrhundert irrtümlich als »*Salvia hispanica*« also als spanischer Salbei benannt worden ist. Versehentlich ordnete der Naturforscher Carl von Linné die Pflanze der Vegetation Spaniens und des Mittelmeerraums zu, obwohl ihre Heimat in Mexiko und Guatemala liegt. Obwohl Chia bei uns erst jetzt immer bekannter wird, wusste man die beeindruckenden Eigenschaften der Pflanze und ihrer Samenkörner in ihrer Heimat schon vor etwa 5500 Jahren zu schätzen.

Die Chia-Pflanze stellte in Süd- und Mittelamerika eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel von Azteken, Mayas und Inkas dar und stand neben Mais und Bohnen täglich auf ihrem Speiseplan. Und das hatte nicht nur damit zu tun, dass sich Chia leicht anbauen ließ. Die Pflanze ist nämlich ein echter Überlebenskünstler und gedeiht nicht nur in großer Höhe, sondern auch auf extrem kargen Böden und mit wenig Wasser. Für die Azteken war die Pflanze gerade deshalb so wichtig, weil sie so nährstoff-

reich ist und auf der Jagd oder im Alltag auf einfache Weise dringend benötigte Energie spenden konnte. Sie galt daher als Überlebensmahlzeit, weil nur 2 Esslöffel voll Samen in etwas Wasser einen Aztekenkrieger für 24 Stunden stärken konnten. Aber nicht nur die Krieger der Azteken nutzten die kleinen Samen, damit sie ihnen genug Kraft verleihen konnten, um eines der größten Reiche der Geschichte zu errichten und zu verteidigen. Chia stärkte die Azteken auch auf langen Reisen und ihre Nachrichtenläufer auf langen, anstrengenden Märschen, die sie mit einem Minimum an Nahrung und Wasser überstehen mussten. Auf diesen kräftezehrenden Wan-



derschaften musste Nahrung möglichst effektiv genutzt und Gepäck natürlich gering gehalten werden. Und so waren Chia-Samen in Wasser gelöst oft das Einzige, was Krieger und Boten über weite Strecken zu sich nahmen.

Aufgrund seiner unglaublichen Fähigkeit, Ausdauer sowie körperliche und mentale Stärke zu verleihen, wurde Chia bei den Azteken als Wundersamen verehrt und auch als Hilfe gegen Infektionen auf verwundete Körperstellen gelegt, oder bei religiösen Zeremonien den Göttern geopfert. Die Power-

samen hatten für die Azteken eine so große Bedeutung, dass die Spanier in ihrem Feldzug gegen sie deren Chia-Felder niederbrannten, um ihnen ihr geheimnisvolles Kraftelixier zu nehmen und sie zu schwächen. Mit dem Fall des aztekischen Reiches verschwand daher nicht nur die uralte Kultur der Azteken, sondern auch die Kultivierung der Chia-Samen weitestgehend. Chia wuchs von nun an nur noch wild im Westen Amerikas und in Mexiko, wurde aber nicht mehr großflächig landwirtschaftlich angebaut.

Chia und der Stamm der Läufer

Trotzdem gerieten die kleinen Kraftspender nie so ganz in Vergessenheit: Insbesondere bei den in Mexiko beheimateten Tarahumara-Indianern gehört Chia zu den Grundnahrungsmitteln. Die Tarahumara sind berühmt für die Fähigkeit, Langstreckenläufe durch Wüsten, Schluchten und Berge zu unternehmen, und bezeichnen sich auch als Rarámuri (»Die, die schnell laufen«). Die Jagd des Stammes auf Wildtiere fand traditionell zu Fuß statt und Tiere mussten hierbei teilweise stundenlang im Dauerlauf gehetzt werden. Die nötige Ausdauer und auch mentale Stärke für diese kräftezehrende Tätigkeit lieferte, und liefert ihnen auch heute noch, der kleine Powersamen. Dass Chia Athleten, Soldaten und Läufern Kraft, Ausdauer und Energie spendet, ist also trotz der jahrtausendealten Geschichte der Powerpflanze kein Mythos. Erst im Jah-

re 1997 gewann der 52-jährige Tarahumara Indianer Cirildo Chacarito einen 100-Meilen-Lauf in Kalifornien. Als einzige Energie- und Flüssigkeitsquelle nutzte er Chia-Samen und legte die unfassbare Strecke von 160 Kilometern in über 19 Stunden und 37 Minuten und damit 30 Minuten schneller als die anderen Läufer zurück, die teilweise halb so alt waren wie Chacarito selbst.

Kein Wunder, dass Chia mittlerweile nicht mehr nur bei den amerikanischen Ureinwohnern und Leistungssportlern hoch im Kurs steht. Auch Forscher haben mittlerweile durch zahlreiche Studien bestätigt, dass Chia so prall mit Nährstoffen gefüllt ist, dass es im Notfall praktisch ausreichen würde, sich allein von den kleinen Samen zu ernähren, und sind von ihrer positiven Wirkung auf die Gesundheit begeistert.

Was ist drin in Chia?

Wie schon gesagt, stammt das Wort Chia aus der Maya-Sprache und bedeutet »Stärke«. Und die Samen der Chia-Pflanze machen ihrem Namen alle Ehre: Sie enthalten so viele Nährstoffe und wertvolle Eigenschaften, dass sie eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, das Verdauungssystem, das Gehirn und auch auf den Energiestoffwechsel haben. Chia-Samen unterstützen und stärken den gesamten Körper: Sie fördern die Leistungsfähigkeit des Gehirns und liefern dem Körper Energie, unterstützen die Verdauung und machen satt. Und ganz nebenbei wirken sie auch noch der Hautalterung entgegen. Wer sich fragt, wie diese Fülle an tollen Fähigkeiten zustande kommt, sollte mal einen Blick darauf werfen, was in Chia alles drinsteckt:

Hochwertiges Eiweiß und Aminosäuren:

Chia ist eine perfekte Quelle von qualitativ hochwertigem Eiweiß, auch Protein genannt. Und das ist beispielsweise auch sehr vorteilhaft für Vegetarier oder Veganer. Proteine werden von unserem Körper benötigt, um daraus körpereigenes Eiweiß herzustellen, welches Bestandteil fast aller Organe ist und in Form von Enzymen unsere Stoffwechselvorgänge reguliert. Proteine stellen, wie Kohlenhydrate und Fette, eine Energiequelle dar und sind damit wichtig für den Muskelaufbau und die körperliche Leistungsfähigkeit.

Proteine, die wir mit der Nahrung aufnehmen, werden im Verdauungsprozess in Aminosäuren aufgespalten, damit sie vom Körper weiterverarbeitet werden können. Einige dieser Aminosäuren, die essentiellen Aminosäuren, kann unser Körper nicht selbst herstellen und ist darauf angewiesen, dass wir sie ihm mit der Nahrung zuführen. Im Gegensatz zu vielen anderen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Bohnen oder Eiern, enthält Chia auch gerade diese besonders wichtigen essentiellen Aminosäuren wie Lysin, Tryptophan und Threonin in ausreichender Menge. Chia gilt daher als vollwertige Proteinquelle und ist besonders gut geeignet für Menschen, die sich vegetarisch ernähren oder auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten möchten.

Chia-Samen enthalten mit rund 20 Prozent etwa genauso viel Eiweiß wie Rindfleisch und sind anderen Getreidesorten damit eindeutig überlegen. Weizen zum Beispiel enthält nur etwa 14 Prozent Eiweiß und kann uns nicht die wichtigen, essentiellen Aminosäuren in gleichem Umfang bieten. Mit gerade einmal zwei Esslöffeln Chia kommt man etwa auf den gleichen Gesamteiweißgehalt wie beim Verzehr von 300 Gramm Kartoffeln oder zwei großen Eigelben. 100 Gramm Chia enthalten etwas mehr als 20 Gramm Eiweiß und damit in etwa genauso viel wie 100 Gramm Lachs oder Mozzarella-Käse. Allerdings tun sie das, ohne unseren Körper mit übermäßig

viel Fett zu belasten. Das macht Chia-Samen bei Leistungssportlern zum Muskelaufbau so beliebt, kann uns dabei helfen, gezielt auf unser Gewicht zu achten und sichtbare und unsichtbare Muskeln, darunter auch die Herzmuskulatur, zu stärken.

Antioxidantien:

Der Begriff ist uns insbesondere bekannt, wenn es um Hautalterung geht. Dort sind die sogenannten freien Radikale für vorzeitige Hautalterung und Faltenbildung verantwortlich. Freie Radikale sind also eher unbeliebt. Trotzdem sind sie im menschlichen Körper immer vorhanden und in bestimmtem Umfang auch notwendig, um zum Beispiel Bakterien zu bekämpfen. Ist aber eine zu große Zahl dieser Stoffe in unserem Organismus unterwegs, führt das zu Schäden an Körperzellen und kann Krankheiten wie sogar Krebserkrankungen begünstigen. Freie Radikale entstehen bei allen Stoffwechselprozessen. Im Übermaß kommen sie vor, wenn wir zum Beispiel Umweltgiften, UV-Strahlung oder viel Stress ausgesetzt sind oder Alkohol und Tabak konsumieren. Um die schädliche Übermenge an freien Radikalen zu bekämpfen, braucht unser Körper Antioxidantien, mit denen er ihre Menge auf ein gesundes Maß reduzieren kann. Natürliche Antioxidantien wie unter anderem Vitamin C und Vitamin E sind insbesondere in Beerenobst, Kakao, Zimt und auch Rotwein enthalten. Aber auch hier hat Chia anderen Lebensmitteln einiges voraus: Die kleinen Körnchen enthalten etwa

3-mal so viele Antioxidantien wie die als Superfood bekannte Heidelbeere und gleich 30-mal mehr als grüner Tee! Chia unterstützt uns so nicht nur dabei, uns gesund und fit zu fühlen, sondern auch dabei, gesund und fit auszusehen.

Omega-3-Fettsäuren:

Für fast alle Stoffwechselfvorgänge und die Verarbeitung von Proteinen benötigt unser Körper unter anderem Omega-3-Fettsäuren. Diese kann er jedoch nicht selbst herstellen und ist darauf angewiesen, dass wir sie ihm mit unserer Nahrung liefern. Tun wir das nicht, kann ein Mangel der 3-fach ungesättigten Fettsäuren entstehen, der sich mit allerlei Symptomen, insbesondere chronischen Entzündungen und damit in Verbindung stehenden Krankheiten wie Diabetes und Asthma, bemerkbar macht. Mit fast 20 Prozent haben Chia-Samen den höchsten Anteil der gesunden Fettsäuren, der bei Pflanzen überhaupt vorkommt. Bei etwa 19 Gramm Omega-3 auf 100 Gramm der kleinen Samen müssen sie auch den Vergleich mit anderen Spendern der wertvollen Fettsäuren nicht scheuen. Chia enthält mehr davon als Lachs und kann deshalb auch für Vegetarier und Veganer eine hocheffiziente Quelle von Omega-3-Fettsäuren sein. Die Powerkörner helfen uns so nicht nur, den Blutdruck und das Herzinfarkttrisiko zu senken, sondern unterstützen durch die hohe Konzentration an ungesättigten Fettsäuren das Gehirn und verbessern dadurch unsere Konzentrationsfähigkeit.

Ballaststoffe:

Ballaststoffe sind weitestgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, die fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Durch ihre Fähigkeit, Wasser zu binden, quellen diese Stoffe im Darm auf und regen so seine Tätigkeit an. Das hohe Quellvermögen bewirkt, dass der Darminhalt mehr Flüssigkeit aufnimmt und so leichter und schneller transportiert werden kann. 100 Gramm Chia-Samen enthalten etwa 40 Gramm wertvolle Ballaststoffe, sie gehören damit zu den ergiebigsten Ballaststoffquellen überhaupt und liefern mehr davon als Kleie oder Roggenbrot. Chia unterstützt dadurch nicht nur eine gesunde, regelmäßige Verdauung und beugt Verstopfung vor, sondern hilft dem Körper auch, Giftstoffe rascher auszuscheiden. Letzteres geschieht nicht nur durch die Anregung der Darmtätigkeit, sondern auch durch die Fähigkeit, insbesondere der roh verzehrten Samen, Säuren und Gifte an sich zu binden und deren Abtransport zu unterstützen. Zusätzlich dienen die in Chia enthaltenen löslichen Pflanzenfasern den guten, gesundheitsfördernden Mikroorganismen des Darms als Nahrung.

Da der Darm unser wichtigstes Immunorgan ist, wirkt sich eine gesunde Darmflora vorteilhaft auf den gesamten Organismus aus und macht uns weniger anfällig für alle Arten von Krankheiten.

Allerdings ist bei Ballaststoffen auch Vorsicht geboten: Enthalten Lebensmittel zum großen Teil lösliche Ballaststoffe, kann de-

ren Verzehr bei empfindlichen Personen leicht zu unangenehmen Blähungen führen. Während der Anteil löslicher Ballaststoffe bei Haferkleie etwa bei 50 Prozent, bei Leinsamen etwa bei 25 Prozent liegt, können Chia-Samen auch mit ihrer Verträglichkeit punkten. Der Anteil löslicher Ballaststoffe liegt bei den mexikanischen Samen bei nur etwa 13 Prozent und macht sie damit viel leichter verträglich und einsetzbar. Im Gegensatz zu Leinsamen sind die in Chia enthaltenen Ballaststoffe für den Körper übrigens auch dann verfügbar, wenn die Samen nicht gemahlen verzehrt werden. Die Form der Verarbeitung spielt bei Chia somit keine entscheidende Rolle und bleibt alleine dem persönlichen Geschmack vorbehalten. Gut zu wissen ist auch, dass Chia, im Gegensatz zu Weizenkleie, glutenfrei ist. Das Klebereiweiß Gluten begünstigt nicht nur zahlreiche Krankheiten wie zum Beispiel Diabetes und Kreislauferkrankungen, sondern kann bei einer unentdeckten Unverträglichkeit auch häufig für Hautprobleme und Übelkeit verantwortlich sein.

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente:

Chia-Samen, mit dem in ihnen enthaltenen Chia-Öl, sind wahre Energiebomben. Aufgeladen mit wertvollen Vitaminen und Mineralien helfen sie uns, gesund und fit zu bleiben.

Vitamine sind lebenswichtige Stoffe, die unser Körper nur im seltensten Fall selbst

herstellen kann. Notwendig sind sie insbesondere für Wachstum, Erneuerung und Energiegewinnung. Mineralien und Spurenelemente sind als Bausteine für Knochen, Blut oder Zähne elementare Grundstoffe für die Erhaltung und Funktion des menschlichen Körpers.

Chia-Samen enthalten unter anderem die Vitamine A, B, C und E, sowie Folsäure, Kalzium, Magnesium und Phosphor. Die Omega-3-Fettsäuren in Chia sorgen dafür, dass auch fettlösliche Vitamine absorbiert und genutzt werden können. Zu dieser Art von Vitaminen zählen unter anderem die Vitamine A, D und E.

Hier kannst du nachlesen, wie sich die einzelnen Vitamine auf deinen Körper auswirken können.

Vitamin A

Vitamin A wirkt antioxidativ und schützt uns vor Schäden durch freie Radikale. Es schützt uns nicht nur vor Hautschäden durch UV-Strahlen, sondern fördert auch die Wundheilung. Vitamin A ist außerdem elementar am Fettstoffwechsel beteiligt und reguliert ihn. Es hilft uns so unter anderem dabei, Fettgewebe leichter abzubauen und fördert die Funktion der Augen sowie des Immunsystems.

Vitamin B

Vitamin B ist genau genommen kein einzelnes Vitamin, sondern gleich eine ganze Gruppe bestehend aus B 1, B 2, B 3 und B12. Die Vitamine der B-Gruppe unterstützen

insbesondere den Stoffwechsel. Ein Mangel an B-Vitaminen kann sich unter anderem durch Müdigkeit, Schlaflosigkeit und depressiven Verstimmungen bemerkbar machen. Auch sind die B-Vitamine an der Energiegewinnung aus Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten beteiligt und helfen dabei, Körperfett abzubauen und es als Energie verwertbar zu machen.

Folsäure gehört ebenfalls zu den B-Vitaminen und ist häufig Mangelware. Viele Menschen leiden an Folsäuremangel, ohne es zu wissen. Insbesondere in der Schwangerschaft ist Folsäure aber zur Entwicklung des Kindes besonders wichtig, und auch beispielsweise die Einnahme der Antibaby-Pille kann den Bedarf an Folsäure erheblich steigern.

Vitamin C

Vitamin C ist ein echtes Allround-Vitamin und schützt uns vor Viren, Bakterien und damit vor zahlreichen Krankheiten. Gerade in der Erkältungszeit macht es unseren Körper robust und abwehrfähig. Es kräftigt darüber hinaus Haut und Bindegewebe und hat positive Effekte auf unsere Stimmungslage. Da Vitamin C nicht vom Körper gespeichert werden kann, ist er darauf angewiesen, dass es täglich neu zugeführt wird.

Vitamin E

Vitamin E erhöht den Kollagengehalt der Haut und hilft ihr, länger jung und prall auszusehen. Außerdem unterstützt es das

Immunsystem, stärkt unser Haar und lässt es schneller wachsen.

Mineralien und Spurenelemente

Die in Chia enthaltenen Mineralien und Spurenelemente Kalzium, Phosphor und Mangan unterstützen den Aufbau von Knochengewebe und halten unsere Gelenke gesund. Kalzium und Magnesium sind besonders wichtig für unsere Muskeln und deren Funktion. Magnesiummangel kann insbesondere zu Problemen mit der Verdauung oder unangenehmen Muskelkrämpfen führen.

Eisen, Mangan und Kupfer sind wichtige Bestandteile unseres Blutes und zur Regeneration der roten Blutkörperchen notwendig. Sie helfen dabei, dass das Blut seiner Funktion, dem Sauerstofftransport, optimal nachkommt und wir uns fitter und vitaler fühlen. Besonders wichtig sind Kupfer, Magnesium und Kalzium außerdem für die Funktion des Gehirns und des Nervensystems.