



Dr. Günter Harnisch

# Chia

Fit und schlank mit der  
Povernahrung der Azteken



... LESEPROBE ...

Mit leckeren Rezepten

**man  
kau**

# Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Dr. Günter Harnisch

**Chia. Fit und schlank mit der Pownahrung der Azteken**

**Kompakt-Ratgeber**

ISBN 978-3-86374-202-7

1. Auflage März 2015

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Julia Feldbaum, Augsburg

*Endkorrektur:* Susanne Langer M. A., Traunstein

*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Abbildungen/Fotos:* vOv - Fotolia.com (4); Marek - Fotolia.com (6, 8/9, 57); charlottelake - Fotolia.com (6, 7, 28/29); marilyn barbone - Fotolia.com (7, 17, 76/77); TrudiDesign - Fotolia.com (10); studioDG - Fotolia.com (13); Tupungato - Fotolia.com (20); Shakzu - Fotolia.com (23); ellenmol1814 - Fotolia.com (24); hjschneider - Fotolia.com (27); Henry Schmitt - Fotolia.com (39); aletia2011 - Fotolia.com (44); pix4U - Fotolia.com (51); B. Wylezich - Fotolia.com (54); Andrey Kiselev - Fotolia.com (62); Gina Sanders - Fotolia.com (65); mylitleye - Fotolia.com (73); Heike Rau - Fotolia.com (78, 82); lieselfuchs - Fotolia.com (81); heinteh - Fotolia.com (83); WavebreakmediaMicro - Fotolia.com (84); photocrew - Fotolia.com (87, 93); robert6666 - Fotolia.com (88); HLPphoto - Fotolia.com (92); emuck - Fotolia.com (94)

*Druck:* Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

## »Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO<sub>2</sub>-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

## Hinweis für die Leser:

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

# Vorwort

»Hauptsache satt werden!« Über Generationen bestimmte dieser Leitsatz darüber, was bei Familien auf den Tisch kam. »Essen hält Leib und Seele zusammen«, lautet ein ähnlicher Spruch. Solche Sätze stammen aus Notzeiten, als Sattwerden nicht zu den Selbstverständlichkeiten gehörte. Doch gelten sie heute noch?

Nahrung ist in den westlichen Industrieländern überreichlich vorhanden. Das große Problem liegt eher in ihrer Qualität. Denn die Zahl der Übergewichtigen steigt bedenklich.

Doch es gibt auch positive Signale: Inzwischen achten bei uns immer mehr Menschen bewusst auf das, was sie essen. Unter dem Begriff »Moodfood« stellen sie ihre Nahrungsmittel so zusammen, dass sich daraus gezielt gute Stimmung gewinnen lässt. Das »Glück aus der Küche« bietet spezielle Nahrungsmittel an, mit denen man seine eigene Stimmung verbessern kann.

Gute Stimmung hängt stark von der Verfügbarkeit der Aminosäure Tryptophan im Gehirn ab. Sie wird dort in Serotonin umgewandelt. Serotonin ist der wichtigste antidepressiv wirkende Botenstoff. Für unser Wohlbefinden brauchen wir ihn unabdingbar. In diesem Buch lernen Sie eine Fülle von Möglichkeiten kennen, wie Sie sich glücklich essen können. Chia ist ohne Zweifel die Allerwichtigste unter ihnen.

Schon bei den Azteken waren Chia-Samenkörner als Povernahrung hoch begehrt. Wer sie aß, stand in dem Ruf, übermenschliche Kraft zu besitzen. Deshalb blieb ihr Genuss ausschließlich den Göttern, den Herrschenden und ausgewählten Spitzenathleten vorbehalten. In den Samenkörnern aus den Anden stellt die Natur pralle Lebenskraft bereit, um die entstehende Pflanze für ihr künftiges Wachstum auszustatten. Was die Azteken jahrhundertlang als Supernahrung verwendeten, erweist sich heute als extrem vitalstoff- und vitaminreiche Proteinquelle. Sie enthält weit mehr Omega-3-Fettsäuren als Lachs – dazu reichlich Antioxidantien für die körpereigene Abwehr. Chia ist glutenfrei. Die kleinen Samenkörner stellen dem Körper ein Höchstmaß

*Die Chia-Pflanze war bereits im Reich der Azteken bekannt.*



an Energie für viele Stunden bereit. Sie balancieren die Blutzuckerwerte aus und führen dem Gehirn viel Serotonin zu. Das hebt die Stimmung, verhindert Heißhunger, hilft beim Abnehmen und bringt Körper und Geist in Topform: eine optimale Nahrungsgrundlage für alle, die neue Lust auf ihr Leben spüren möchten, für Spitzensportler ebenso wie für geistig Schaffende, für Schwangere, Senioren und von Krankheit Geschwächte.

Dieses Buch bietet einen Überblick über die bisher vorliegenden wissenschaftlichen Ergebnisse sowie über die Geschichte und Anwendungsmöglichkeiten der Inka-Pflanzensamen als Heil- und Nahrungsmittel. Dazu gibt es einfache und leckere Rezepte für jeden Tag, mit denen Sie sich gesund essen und putzmunter fühlen können.

Viel Vergnügen beim Lesen und guten  
Gesundheitserfolg mit Chia!

Ihr  
Dr. Günter Harnisch

Warendorf/Wangerooge, im März 2015

# Inhalt

Vorwort .....	3
---------------	---

Chia – ein Alleskönner unter den Pflanzen .....	9
---	---

<b>Powerfood statt »Schlaffikost« .....</b>	<b>10</b>
---	-----------

Optimale Ernährung .....	11
--------------------------	----

Zivilisationfalle Übersäuerung .....	12
--------------------------------------	----

<b>Alte Volksheilmittel neu entdeckt .....</b>	<b>15</b>
--	-----------

<b>Lebenskraft aus Pflanzensamen .....</b>	<b>16</b>
--	-----------

<b>Chia: die Kraftnahrung aus Mittelamerika .....</b>	<b>18</b>
---	-----------

Powerfood der Indianer. ....	19
------------------------------	----

Wie Chia überlebte .....	21
--------------------------	----

<b>Ein Pflanzensteckbrief .....</b>	<b>23</b>
-------------------------------------	-----------

Beschaffenheit und Anbau .....	23
--------------------------------	----

Verwendung der Chia-Samen .....	25
---------------------------------	----

Wirkkräftige Inhaltsstoffe. ....	26
----------------------------------	----

Chia als Heilmittel .....	29
---------------------------	----

<b>Die Heilkraft aus der Natur .....</b>	<b>30</b>
--	-----------

Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	30
-----------------------------------	----

Krebserkrankungen .....	35
-------------------------	----


Verdauung und Entgiftung .....	38
--------------------------------	----

Entzündungen .....	40
--------------------	----

Gehirnleistung .....	42
----------------------	----

Depressionen und Demenz .....	44
-------------------------------	----

Diabetes Typ 2 .....	45
----------------------	----

	Burnout .....	48
	Übergewicht .....	49
	<b>Einsatzgebiete von A bis Z .....</b>	<b>50</b>
	<b>Über die Wirkung von Chia .....</b>	<b>56</b>
	<b>Berichte von Nutzern .....</b>	<b>59</b>
	<b>Exkurs: Sport und Anti-Aging .....</b>	<b>65</b>
	<b>Häufig gestellte Fragen .....</b>	<b>68</b>

	<b>Chia-Rezepte .....</b>	<b>77</b>
	<b>Chia-Sprossen .....</b>	<b>78</b>
	<b>Gesunde Küche mit Chia .....</b>	<b>80</b>
	Chia-Basis-Gel .....	82
	Frühstücksideen .....	83
	Vorspeisen und Suppen .....	85
	Hauptgerichte mit Chia .....	90
	Nachspeisen .....	92

<b>Anhang .....</b>	<b>94</b>
Bezugsquellen und Preise .....	94
<b>Register .....</b>	<b>95</b>





# Chia – ein Alleskönner unter den Pflanzen

Lernen Sie in diesem Kapitel die besondere  
Beschaffenheit von Chia kennen.



## Powerfood statt »Schlaffikost«

Der Vitamingehalt der Lebensmittel ist bei uns in den vergangenen Jahrzehnten dramatisch zurückgegangen. So enthalten Äpfel oft nur noch 20 Prozent ihres ursprünglichen Gehalts an Vitamin C. Der Vitamin-C-Gehalt von Erdbeeren hat allein in den Jahren 1985 bis 2002 um 87 Prozent abgenommen. Der Beta-Carotin-Anteil in Fenchel ist in den letzten beiden Jahrzehnten um 80 Prozent gesunken. Bei anderen Obst- und Gemüsesorten sieht es nicht besser aus. Lange Transportwege, ausgelaugte Böden, Intensivnutzung, saurer Regen und Stickstoffdüngung spielen dabei eine entscheidende Rolle.



Das auf lange Sicht angelegte Schlucken von verschiedenen Vitaminpillen ist keine echte Lösung für dieses Problem, denn die »künstlichen« Vitamine

kann der Körper manchmal nur schlecht aufnehmen. Bei den fettlöslichen Vitaminen A, D, E und K können sie sogar toxisch wirken. Der Arzt Dr. Hans-Joachim Paulski erklärt dies in einem 2008 gehaltenen Vortrag mit dem sehr anschaulichen Bild: »Unser Körper kann synthetisch hergestellte Vitamine ebenso wenig entschlüsseln, als wenn du in Peking versuchst, das in chinesischen Schriftzeichen gehaltene Hinweisschild zur nächsten öffentlichen Toilette zu entziffern.«

Der Vitaminbedarf nimmt durch unseren modernen Lebensstil zu. Frauen, die die Antibabypille einnehmen, ebenso Menschen, die rauchen oder unter Dauerstress und Umweltbelastungen leiden, haben einen deutlich erhöhten Vitaminbedarf gegenüber Menschen vergangener Generationen. Immer mehr Menschen erreichen heute ein weit höheres Lebensalter als früher. Doch der Körper kann im Alter die Vitalstoffe aus der Nahrung nur schlechter entnehmen und verwerten. Alte Menschen brauchen daher eine qualitativ hochwertige Ernährung besonders dringend, damit sie nicht unter Vitaminmangelscheinungen leiden. Die heute verbreiteten Fast-Food-Ernährungsgewohnheiten reichen nicht aus, um den Bedarf des Körpers an Vitaminen und Vitalstoffen auch nur annähernd zu decken. Stattdessen häufen sie leere Kalorien im Körper an und fördern so das Auftreten von Übergewicht schon bei jungen Menschen, mit allen verhängnisvollen Folgen wie Bluthochdruck, Arterienverkalkung und Diabetes 2 – allesamt Zivilisationskrankheiten, die früher als eher altersbedingt galten.

### Optimale Ernährung

Aktuelle Studien belegen: Eine natürliche Ernährung aus möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln, die reich an Antioxidantien und Ballaststoffen sind, kann Zivilisationskrankheiten lindern oder ihrem Entstehen vorbeugen. Mehrere Forschungsarbeiten aus neuerer Zeit zeigen: Geringfügige positive Veränderungen in der

Ernährungsweise sind schon über einen kurzen Zeitraum so wirkungsvoll, dass sie die Lebensqualität verbessern und das Erkrankungsrisiko senken können.

Günstig für die Gesundheit ebenso wie für die Stimmung ist der möglichst vollständige Verzicht auf Fast Food und Fertigmahlzeiten. Darin fehlt es vor allem an ungesättigten Fettsäuren, wie sie Seefisch und Chia so reichlich enthalten. Gerade sie sorgen aber in erster Linie dafür, dass wir uns gesund und munter fühlen.

### Zivilisationfalle Übersäuerung

Gesunde Ernährung sollte nicht zu stark säuernd sein. Basische Ernährung versorgt den Menschen mit leicht

#### INFO

### GUTE-LAUNE-MACHER

Das für gute Stimmung so wichtige Tryptophan ist vor allem in Bananen, Eiern, Sojaprodukten, Nüssen und Käse enthalten. Damit es ins Gehirn geschleust wird, brauchen wir möglichst gleichzeitig Kohlenhydrate (bestenfalls aus Vollkornbrot). Die »mediterrane Küche« mit viel Gemüse, Obst und Nudeln macht glücklich, ebenso Schokolade, in vertretbaren Mengen genossen. Gut für das Glück ist auch Chili. Seine Schärfe erhöht die Ausschüttung der für Glücksempfindungen mitverantwortlichen Endorphine.

aufnehmbaren Mineralstoffen sowie mit allen Nähr- und Vitalstoffen, die der Körper benötigt, um sein gesundes Gleichgewicht zu finden. Sie schützt vor vielen Zivilisationskrankheiten, vor allem vor Gelenkerkrankungen, Rheuma und Gicht. Gleichzeitig verschont die basische Ernährung uns vor all jenen sauren Stoffwechselrückständen, die bei der üblichen Ernährungsweise im Körper entstehen. Auf diese Weise wird der Säure-Basen-Haushalt harmonisiert, sodass in allen Körperbereichen wieder der optimale, gesunde pH-Wert entstehen kann. Tatkraft und Lebensfreude kehren nach einer Umstellung auf basische Ernährung meist schnell zurück. Chia ist eine ausgezeichnete Hilfe bei der Umstellung auf basische Ernährung. Um den Körper wirksam zu entsäuern, muss das günstigste Gleichgewicht zwischen basischen und Säure bildenden Nahrungsmitteln gefunden

*Der pH-Wert zeigt an, ob der Körper übersäuert ist.*



werden. Eine gute Ernährungsweise sollte zu mindestens 75 Prozent aus basischen Lebensmitteln bestehen und niemals mehr als 20 bis 25 Prozent an Säure bildenden Lebensmitteln enthalten.

Basische Lebensmittel sind vorwiegend Gemüse und Salate, auch Früchte wie Limetten, Tomaten und Avocados, ebenso Tofu, frische Sojabohnen, Mandeln, Olivenöl und allerlei Samen und Körner.

Säure bildende Nahrungsmittel sind alle Arten von Fleisch, Geflügelprodukte, Meeresfrüchte, Fertiggerichte und Weißmehlerzeugnisse. Säuernde Wirkung haben ebenfalls Eier, Milchprodukte, Hefeprodukte, die meisten Nussorten, Süßigkeiten und Getränke wie Alkohol, Limonaden, Kaffee und schwarzer Tee.

Wichtig ist, während der Umstellung auf basenreiche Ernährung immer reichlich Wasser zu trinken.

### INFO

## CHIA – DIE NAHRUNG DER STARS

Stars wie Gwyneth Paltrow, Oprah Winfrey, Miranda Kerr und Orlando Bloom schwören auf Chia. Die Power-Samen gelten als Geheimrezept für glatte Haut, strahlendes Aussehen, gesunde Ausstrahlung und Fitness. Sie helfen sogar, wo es darum geht, in kürzester Zeit abzunehmen, wenn eine Rolle in Film oder Fernsehen dies erfordert.

## Alte Volksheilmittel neu entdeckt

In unserem *Arbeitskreis: gesund leben* fand Chia ein ausgesprochen positives Echo. Dieser von mir gegründete und seit rund 20 Jahren geleitete Forschungskreis befasst sich damit, neue bzw. alte Volksheilmethoden aus vielen Ländern zu erforschen und zu erproben und letztlich an den Mann/die Frau zu bringen.

Den ehrenamtlichen Mitarbeitern geht es darum, alte Volksheilmethoden aus den unterschiedlichsten Kulturkreisen, die sich oftmals seit Jahrhunderten bewährt haben, vor der Vergessenheit zu bewahren. Oberstes Ziel ist dabei, möglichst vielen Menschen den Zugang zu bewährtem Heilwissen neu zu eröffnen – als Mittel zur Prophylaxe und Alternative zur »chemischen Keule«, die sich bekanntlich nicht immer segensreich auf die Gesundheit der Menschen ausgewirkt hat.

Der *Arbeitskreis: gesund leben* hat Testreihen mit Chia-Samen durchgeführt, die sehr erfolgreich verlaufen sind. Wir haben ungewöhnlich viele Rückmeldungen über positive Erfahrungen mit der Anwendung der Inka-Samenkörner erhalten, und dies bei völlig verschiedenen körperlichen wie seelischen Befindlichkeitsstörungen. Eine ganze Reihe interessanter Berichte von Nutzern finden Sie auf Seite 59ff.

## Lebenskraft aus Pflanzensamen

Samen enthalten die geballte Lebenskraft, die eine Pflanze für ihren Start ins Leben braucht. In den Samenkörnern sind wie in einem Bauplan bereits alle Möglichkeiten angelegt, welche die Pflanze später entfalten wird. Selbst ihre Größe, ihre Wachstumseigenschaften und ihre Fruchtbarkeit sind im Samen weitgehend festgelegt. Standortbedingungen und Bodenbeschaffenheit spielen demgegenüber eine deutlich geringere Rolle.

Die Samen enthalten in konzentrierter Form sämtliche Supernährstoffe, die die Pflanze braucht, um sich gegen Wind und Wetter durchsetzen zu können. Dieses »Kraftpaket« mit der Grundausstattung zum Überleben ermöglicht der Pflanze, erste Wurzeln zu schlagen und mit dem Blattwachstum zu beginnen. Sie kann nur überleben, wenn es ihr gelingt, »Fuß zu fassen«, um an Wasser und Nährstoffe aus dem Boden zu gelangen.

In den Samenkörnern finden sich die wichtigsten Vitalstoffe in weit höheren Konzentrationen als in allen anderen Teilen der Pflanze: den Blättern, Stängeln und Früchten. Samen sind hoch konzentrierte Lebensmittel. Das Öl aus Ölsaaten besteht vor allem aus wertvollen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die tierischen Fetten in ihrer Bedeutung für die Gesundheit weit überlegen sind. Allerdings werden Öle aus Pflanzensamen nicht leicht

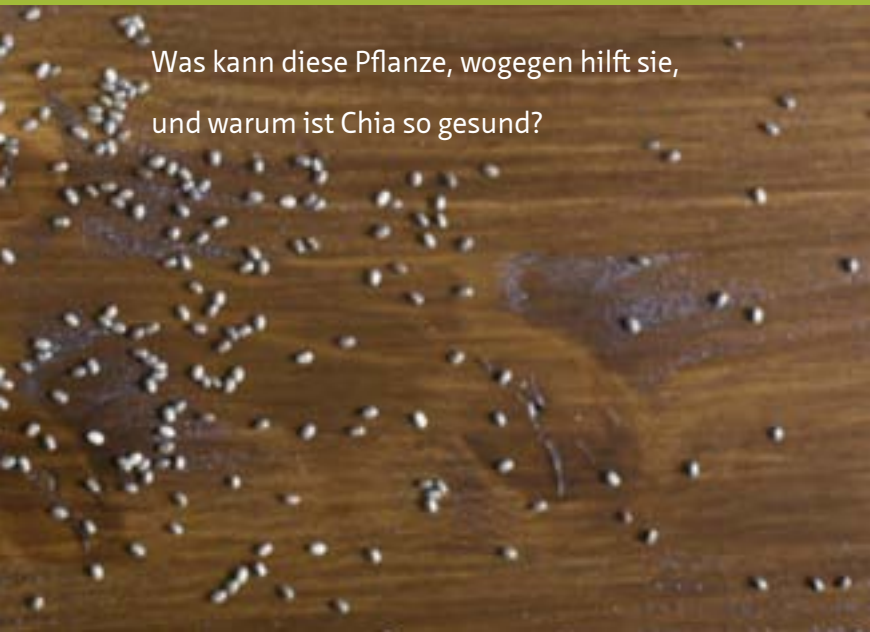


...halten sich fast unbegrenzt.



# Chia als Heilmittel

Was kann diese Pflanze, wogegen hilft sie,  
und warum ist Chia so gesund?



## Die Heilkraft aus der Natur

Chia ist zwar kein Medikament im schulmedizinischen Sinne, das sich zur gezielten Bekämpfung von Krankheiten einsetzen lässt. Dennoch gelten die Power-Samenkörner nach der ganzheitlich orientierten Ernährungsmedizin als Nahrungsmittel und Heilmittel zugleich. Heute weiß man, dass Hippokrates, der berühmte Arzt des Altertums, mit seiner Forderung recht hatte: Unser Essen soll zugleich unsere Medizin sein. Ob in der Naturheilkunde oder der Ayurveda-Medizin – immer mehr medizinische Konzepte setzen als Therapie vor allem auf eine Ernährungsumstellung. Man kann sich tatsächlich gesund essen.

Sie erhalten in diesem Kapitel einen Überblick über die wichtigsten Krankheiten, bei denen mit Chia Heilerfolge erzielt worden sind oder wo solche Erfolge in Aussicht stehen. Eine Reihe überzeugender Forschungsergebnisse dazu liegen bereits vor. Doch sie sind naturgemäß noch längst nicht vollständig, sondern ein erster Anfang, dem weitere Forschungen folgen sollten.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen stehen in den modernen westlichen Industrienationen als Todesursache an erster Stelle. Weltweit sterben jährlich 15 Millionen Menschen an ihnen. Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzrhythmusstörungen, Angina Pectoris, Nervöses Herz, Rheumatisches

Fieber, Bluthochdruck, Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Venenerkrankungen – sie alle gehören zu diesem Krankheitsbild, und selbst Diabetes wirkt sich zumindest verschlimmernd darauf aus.

Raucher haben ein um 70 Prozent erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber auch hohe Blutfettwerte, Übergewicht und Bewegungsmangel spielen eine wichtige Rolle als Verursacher. Natürlich muss die genetische Veranlagung hinzukommen. Treffen drei dieser Risikofaktoren zusammen, so hat der Betroffene ein sechsfach höheres Risiko für das Entstehen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Inzwischen gibt es eine Vielzahl an wissenschaftlichen Studien, die Omega-3-Säuren eine herzschildernde Wirkung bestatigen, wenn sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Mit Chia-Samen steht ein Nahrungsmittel zur Verfugung, das dem Entstehen von Herzinfarkten und Schlaganfallen wirksam vorbeugen und selbst heilend eingreifen kann.

## HERZENSANGELEGENHEITEN

### INFO

Bisher galten Bluthochdruck und Arterienverkalkung als Altersleiden. Inzwischen sind Hunderttausende Kinder allein in Deutschland von diesen Krankheiten betroffen. Die Hauptursachen sind: Übergewicht und Bewegungsmangel.

Neuere Forschungsarbeiten bestätigen speziell die heilende Wirkung von Chia bei dem gesamten Formenkreis der Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie bei Diabetes 2 und weiteren typischen zivilisationsbedingten Krankheiten.

### ZITAT

*»Es gibt offenbar Inhaltsstoffe in Chia, die den Körper dazu bringen, besser zu funktionieren.«*

*Vladimir Vuksan, Ernährungswissenschaftler und Professor für Medizin*

Professor Vladimir Vuksan von der Universität Toronto hat 2007 eine Langzeitstudie über Chia mit 20 Diabetes-2-Patienten durchgeführt, die strengsten wissenschaftliche Anforderungen genügt. Die Betroffenen erhielten 12 Wochen lang jeden Tag 37 Gramm Chia-Samen zu essen. Den Teilnehmern der Kontrollgruppe gab man Weizenkleie. Als Ergebnis zeigte sich: Die Teilnehmer der Chia-Gruppe hatten um rund ein Siebtel niedrigere Blutdruckwerte. Konkret bedeutet das: Wenn ein Versuchsteilnehmer vorher einen leicht erhöhten Blutdruck von 140 hatte, so gingen seine Werte in den Normalbereich von 120 zurück. Wer vor der Teilnahme an der Chia-Studie 160 gemessen hat, dürfte unter dem Einfluss von Chia immerhin Werte um 137 erreichen. Solche Ergebnisse könnten mit einem Schlag die Zahl der Patienten, die allein in Amerika wegen leichten Bluthochdrucks dauerhaft Medikamente einnehmen müssen, um rund

40 Prozent verringern. Da die Blutdrucksenker häufig zu unangenehmen Nebenwirkungen wie z. B. Potenzstörungen und Depressionen führen, wäre dies ein deutlicher Fortschritt.

In der beschriebenen Studie aus Toronto, veröffentlicht in der Zeitschrift *Diabetes Care* (30 [11], S. 2.804–2.810, November 2007), sanken die Blutwerte, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und für Entzündungen messen, bei den Teilnehmern um 30 Prozent. Der Wert, der die Gefahr der Verklumpung von Blutplättchen anzeigt, sank in der Chia-Gruppe um 20 Prozent. Die Konzentration wertvoller Omega-3-Fettsäuren im Blut verdoppelte sich bei Patienten, die Chia aßen. Professor Vuksan fasst zusammen: »Die Ergebnisse dieser Studie zeigten niedrigeren Blutdruck, verringertes

**INFO****ADAPTOGENE**

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und in der Naturheilkunde bezeichnet man Heilmittel, die imstande sind, körperliche ebenso wie seelische Vorgänge zu harmonisieren und zu verbessern, als Adaptogene. Ginseng zählt zu ihnen und noch einige andere Heilpflanzen. Um das Herz zu regenerieren oder es funktionsfähig zu erhalten, ist Chia ein hervorragend geeignetes natürliches Mittel.

Entzündungsrisiko, und Chia verdünnte das Blut der Versuchsteilnehmer. Es gibt nicht viele Untersuchungen in der Literatur, die solche Ergebnisse durch ein natürliches Lebensmittel bringen. Selbst mit den stärksten medizinischen Kombinationspräparaten ist ein solch dramatisch sinkender Blutdruck nicht dokumentiert. Das war ziemlich spektakulär.«

Der Mediziner Dr. Johann Georg Schnitzer berichtet in seinem Buch »Bluthochdruck heilen – Risikofaktor Hypertonie, lebensbedrohend, aber heilbar!« (Friedrichshafen 2011), von einer faszinierenden Studie aus dem Jahr 2010, bei der allein durch eine Nahrungsumstellung trotz Weglassen der Blutdruckmittel bei fast 100 Prozent der Teilnehmer niedrigere Blutdruckwerte erzielt werden konnten.

Alpha-Linolensäure (ALA) und Omega-3-Fettsäuren senken den Blutdruck schon um 5 mmHg (Maßangabe für Blutdruckwerte in Millimeter auf der Quecksilbersäule), wenn man ihre Konzentration im Blut um nur ein Prozent erhöht. Auf dem Weg, über eine Nahrungsumstellung auf ein günstigeres Verhältnis der Anteile von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zu kommen, ließe sich wahrscheinlich die Zahl der Blutdruckkranken deutlich reduzieren.

Trotz dieser ermutigenden Ergebnisse ist es ratsam, Blutdruckmittel bei Veränderungen der Ernährung nicht...

# Chia-Rezepte

Lassen Sie sich von den feinen Rezepten  
überraschen! Chia kann fast überall  
mit eingebracht werden!



## Chia-Sprossen

Zwar ist Chia in unserem Klima nicht anbaubar, doch man kann auch hierzulande Samenkörner keimen lassen und auf diese Weise in den Genuss besonders hochwertiger Vitalnahrung kommen.

Sie können Chia-Samenkörner in speziellen Keimschalen zum Keimen bringen. Doch ebenso gut ist es möglich, die Samen auf einem flachen Teller auszubreiten, sie mit kaltem Wasser zu übergießen und auf eine Fensterbank zu stellen. Nach drei bis vier Tagen beginnen die Samen zu keimen und können dann gegessen werden. Wichtig ist, sie während des Keimens ständig feucht zu halten. Soweit nötig, gießen Sie einfach von Zeit zu Zeit etwas Wasser nach.

*Chia-Sprossen lassen sich auch zu Hause leicht ziehen.*





Chia aus gesprossenen Samen enthält ein Mehrfaches an Vitaminen im Vergleich zu den ohnehin schon hoch vitaminhaltigen Chia-Samenkörnern. Außerdem findet sich in den Sprossen 15-mal so viel Cholin. Das ist eine Vorstufe des Neurotransmitters Acetylcholin, der für eine optimale Gehirnfunktion verantwortlich ist. Durch das Keimen sind auch die in Chia enthaltenen Verdauungsenzyme deutlich aktiver. Experten haben in keimendem Chia-Samen höhere ORAC-Werte gemessen als in normalen Chia-Samenkörnern. Durch den ORAC-Test kann man feststellen, inwieweit ein Nahrungsmittel in der Lage ist, freie Radikale zu neutralisieren. ORAC bedeutet *Oxygen Radical Absorbance Capacity*, das ist die Fähigkeit zum Abfangen von Sauerstoffradikalen. Mithilfe dieses Tests lässt sich die antioxidative Kapazität einer Lebensmittelprobe bestimmen.

## SPROSSENKUNDE

### INFO

Unter Sprossen versteht man die aus Samen gewachsenen Jungpflanzen bzw. die kleinen Austriebe, die nach dem Aussäen von Samenkörnern »aus dem Boden sprießen«. Man unterscheidet sogenannte Kressen (nicht nur die bekannte Gartenkresse), bei denen man nur die Stängel und Blätter isst, von den Keimsprossen, bei denen das ganze Pflänzchen mitsamt der Wurzel verspeist wird.

## Gesunde Küche mit Chia

Weil Chia-Samen in Wasser aufgelöst stark quellen, füllen sie den Magen auf kalorienarme und sehr gesunde Weise. Chia-Saat kann gut in Joghurt, Salaten, Quarkspeisen, Müsli, Mixgetränken oder Gebäck, aber auch für Hauptmahlzeiten verwendet werden.

Die Samen eignen sich als wirkungsstärkere Alternative zu Leinsamen. Sie haben einen milden, angenehmen Geschmack und lassen sich deshalb gut mit anderen Lebensmitteln kombinieren. Chia lässt sich hervorragend für Smoothies, Puddings, Gebäck, Dressings und viele weitere Gerichte verwenden. Die rohen Samen kann man beispielsweise über Salate streuen oder in Müsli-mischungen integrieren. In der modernen Küche ersetzen gemahlene Chia-Samen problemlos Weizenschrot oder herkömmliches Weizenmehl.

Bei den nachfolgenden Rezepten handelt es sich um einfache Kreationen aus der vegetarischen Küche.

Rohe Chia-Samen in Kombination mit anderen rohen Lebensmitteln und Superfoods wie Maca, Gojibeeren und Spirulina-Algen versorgen den Körper mit einer Fülle von Vitalstoffen. Am besten überzeugen Sie sich selbst davon, wie vielfältig sich Chia-Samen verwenden lassen. Empfohlen wird häufig, in Wasser vorgequollene Chia-Samen zum Kochen zu verwenden. Die Einweichzeit beträgt mindestens 10 Minuten.

Chia-Samen, in Wasser eingeweicht, sind völlig geschmacksneutral. Man kann sie daher problemlos einer großen Zahl unterschiedlicher Gerichte beifügen, ganz gleich ob sie süß, sauer oder würzig scharf zubereitet werden. Chia besitzt selbst kaum Eigenaroma, schmeckt allenfalls leicht nussig, verstärkt aber deutlich die in anderen Speisen vorhandene Geschmacksrichtung. Chia lässt sich mit fast allen Speisen kombinieren, deshalb sind die Rezepte auch in erster Linie als Anregung zu verstehen. Die einzelnen Rezepte sind bewusst einfach gehalten. Sie erfordern weder besondere Kochfähigkeiten noch hohen Zeitaufwand. Sie sind für den ganz normalen Alltag bestimmt. Doch manche von ihnen eignen sich ebenso gut für kleinere festliche Anlässe.

*Chia ist ein echter Gewinn für die moderne, ernährungsbewusste Küche!*



## Chia-Basis-Gel

Mit diesem Rezept können Sie sich leicht ein Chia-Basis-Gel herstellen, das jederzeit als Grundlage zum Kochen, für Smoothies, Müsli oder Desserts verfügbar ist.

2–3 EL Chia-Samen

Ein kleines Glas Wasser, etwa 200 ml

Weichen Sie die Chia-Samen im Wasser ein. Verrühren Sie die Masse gut, und stellen Sie das Glas 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 ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack verfeinern und mit anderen Lebensmitteln Ihrer Wahl kombinieren. Im Kühlschrank hält sich das Gel mindestens eine Woche.



## Frühstücksideen

### Chia-Gel-Müsli (für 1 Person)

- |  |                     |
|--|---------------------|
| 2–3 EL Chia-Basis-Gel                  | ¼ Tasse Rosinen     |
| 1 Banane, mit einer Gabel<br>zerdrückt | ¼ Tasse Kürbiskerne |
| ½ Tasse Haferflocken                   | ½ Tasse Fruchtsaft  |

Mischen Sie die Zutaten in einer Schüssel. Gießen Sie am Schluss den Fruchtsaft darüber. Fertig!



### Chia-Frucht-Mix (für 1 Person)

- |                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 3 kleine oder 2 große Äpfel | ¼ Tasse getrocknete<br>Gojibeeren |
| 8 Datteln ohne Kerne        |                                   |
| 4 TL Gel aus Chia-Samen     |                                   |

Schneiden Sie die gewaschenen, entkernten Äpfel sowie die Datteln in kleine Stücke, mischen Sie das Chia-Gel unter, und geben Sie die Gojibeeren hinzu. Lassen Sie den Chia-Frucht-Mix für 10 Minuten stehen.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).  
gute miteinander verbinden.