

DAS GESUNDHEITSWUNDER *-Chiasamen*



MEHR ALS NUR EIN SAMEN

Inhalt

Die Herkunft der Chiasamen	2
Chiasamen – Was ist dran am Trend?	5
Was ist drin in Chiasamen	8
Chiasamen als Kraftnahrung	10
Unterschied zwischen schwarzen und weißen Chiasamen	11
Kann man mit den Zaubersamen abnehmen?.....	12
Rezept - Vital Shake	16
8 Gründe, regelmäßig Chiasamen zu essen	17
Warum sollte man nur 15g Chiasamen am Tag zu sich nehmen?	20
Lindernd und aufbauend	22
Der gesunde Trend aus den USA.....	24
Die häufigsten Anfängerfehler beim Einsatz von Chiasamen.....	27
Nährwertangaben	29
Leckere Pfannkuchen, ganz ohne Mehl	32
Chiabrot	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Zitronenwunder	34
Das gesunde Eis	35
Woher bekomme ich gute Chiasamen?	36
Chiasamen für Veganer	37
Chiasamen als Anti-Aging.....	38
Zu guter Letzt.....	39

Die Herkunft der Chiasamen



Vor etwa 3500 v.Chr. begann die Geschichte der Chiasamen, mit deren Verwendung als Nahrung.

Über den Ursprung des Namens „Chia“ gibt es verschiedene Hypothesen. Eine davon besagt, dass der Name „Chia“ aus der Sprache der Maya stammt und so viel wie „Stärke“ oder „Kraft“ bedeutet.

Vor der Zeit Columbus, wurden die Chiasamen von den Azteken und anderen mittelamerikanischen Völkern kultiviert. Um eine der größten Zivilisationen der Menschheit zu erschaffen, bauten die Azteken das sogenannte Superfood (Nahrungsmittel mit hohem Anteil an wichtigen Nährstoffen) an, das ihnen Kraft und Energie verleihen sollte. Damals war dieses genauso wichtig wie Mais, Bohnen und Amaranth.

Die Azteken sprachen den Chiasamen eine sonderbare Kraft zu. Sie mischten ein Getränk aus Chiasamen und Wasser und verarbeiteten die Samen zu Mehl und Öl. Und so wurde Chia zum festen Bestandteil der täglichen Ernährung. Aber Chia wurde auch in der Kosmetik und bei religiösen Bräuchen benutzt oder durchaus auch als Währung eingesetzt.

Das Chia bei heidnischen Riten eingesetzt wurde und dazu noch dessen positive Eigenschaften, mag dazu beigetragen haben, dass die Spanier den Anbau und den Verzehr von Chia für nicht gutgeheißen haben und so zufolge verboten haben. Dieses Verbot, führte dazu, dass Chia für 500 Jahre scheinbar verschwand.



Chiasamen – Was ist dran am Trend?

Hoppla, was ist denn da schon wieder im Umlauf? Diät war gestern, heute wird zunehmend nur noch auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung geachtet. Doch was hat es mit den Biotrends auf sich? Sind die wirklich gesund und helfen sie gar abzunehmen?

Ich habe mich dem Experiment „Chia“ unterzogen. Zunächst einmal möchte ich aber klarstellen, worum es sich bei Chiasamen überhaupt handelt. Schmackhaft sehen sie nicht gerade aus, vielmehr erinnern sie an kleine Pfefferkörner, die bei der Zugabe von Flüssigkeit zu einem klebrigen Brei aufquellen. Sie sind fast

geschmacklos, trotzdem hinterlassen sie im Mund einen eigenartigen Geschmack.

Aber was sagt man den kleinen Wundersamen überhaupt alles nach? Zunächst einmal sollen sie positiv auf das Wohlbefinden wirken und unseren Körper mit allem versorgen, was er benötigt. Chiasamen sind reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen und enthalten wichtige Proteine und Ballaststoffe. Weiterhin haben sie den höchsten Omega-3-Wert und enthalten somit 10 Mal mehr Omega-3 als Lachs. Eigentlich gut. Oder?

Vitaminbomben sind die kleinen Dinger auch, denn sie enthalten reichlich Vitamin A und B, Kalium, Zink, Bor, Folsäure und alle lebenswichtigen Aminosäuren.

Das Risiko eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts soll bei regelmäßiger Zunahme von Chiasamen deutlich sinken. Sogar den Blutzuckerspiegel beeinflussen die Samen positiv. Ein Esslöffel am Tag reicht um uns mit allem wichtigen zu versorgen. Auch wenn Chiasamen lange sättigen, sollten sie keine Mahlzeiten ersetzen, sondern ihnen nur beigeführt werden. Ein Esslöffel kann da schon ausreichen.

Aber wie kocht man denn die Samen? Oder brät man sie an? Wie ich festgestellt habe, ist es völlig egal wie Chiasamen zubereitet werden, denn geschmacklich fallen die kleinen Samen gar nicht so sehr auf. Sei es zum Müsli mit etwas Milch, in die Zuccinipfanne oder zum Dessert. Chiasamen kann man annähernd überall dazu streuen. Eine kleine Menge reicht bereits aus.

Hierzulande sind Chiasamen erst seit wenigen Jahren verfügbar. So wurden sie von der EFSA als unbedenklich eingestuft. Für weitergehende Aussagen über die gesundheitliche Wirkung fehlt es derzeit jedoch an Belegen durch gewisse Langzeitstudien. Für die Ernährung beurteilt die Wissenschaft die Inhaltsstoffe jedoch als positiv und unbedenklich ein.

Was ist drin in Chiasamen

Sie waren bei den Azteken ein Grundnahrungsmittel. Haben die damals schon geahnt was in den Samen alles drin ist? Wollen wir mal schauen, in wie fern der Tagesbedarf gedeckt wird:

Kupfer: 25%
Magnesium: 20%
Ballaststoffe: 26%
Omega-3: 308%
Kalzium: 14%
Vitamin b6: 0,16%
Vitaminb1: 11%
Omega-6: 38%
Kalium: 8%
Biotin: 2%
Vitamin b3: 18%
Vitamin A: 5%
Eisen: 13%
Mangan: 11%
Vitamin B8:7%
Vitamin E: 29%
Zink: 8%
Phosphor:11%

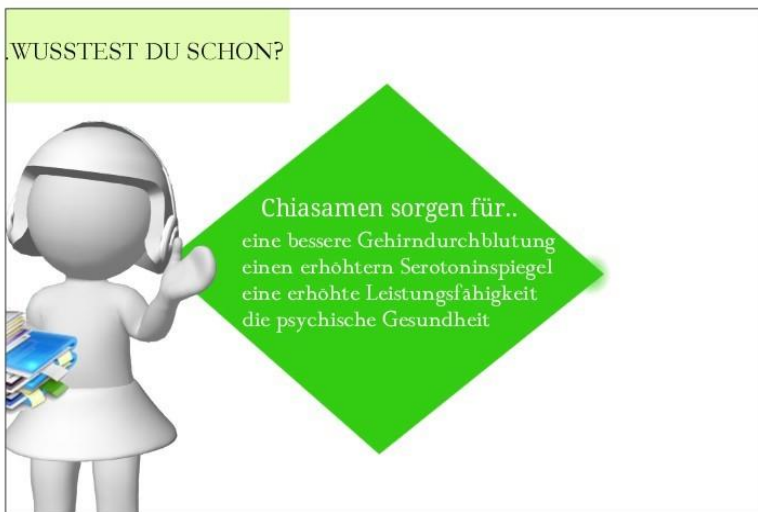
Das deckt eine Tagesportion
Chiasamen (25 g) ab



Die alten Mittelamerikaner hatten sie stets im Leinensäckchen dabei, Krieger oder Reisende verspeisten sie in unterschiedlichster Aufbereitung. Damals anstelle der heute beliebten Müsli- und Proteinriegel.

Chiasamen als Kraftnahrung

Die Heilpflanze fand ihre Anwendung schon einige hundert Jahre nach der Eroberung Amerikas und blühte in allen Gärten und Wiesen. Auf Latein heißt sie im originalen Salvia Hispanica und gehört zu der Familie der Lippenblütler.



Unterschied zwischen schwarzen und weißen Chiasamen

Inzwischen sind nicht nur schwarze, sondern auch weiße Chiasamen im Handel erhältlich. Jedoch nach aktuellem Kenntnisstand geht man davon aus, dass weiße Chiasamen sich nicht von den schwarzen Samen unterscheiden. Der einzige Unterschied liegt entschieden nur in der Farbe der einzelnen Samen.

Kann man mit den Zaubersamen abnehmen?



Man kann mit Chiasamen abnehmen, das haben viele inzwischen aufgeklärt. Sie werden doch nicht umsonst als "Superfood"

bezeichnet. Nun, ihr dürft euch freuen: Durch den erhöhten Anteil an löslichen Ballaststoffen werden die natürlichen und unraffinierten Kohlenhydrate über einen sehr langen Zeitraum ins Blut geleitet, das bremst unser Hungergefühl und zügelt den Appetit.

Es ist ganz witzig, als ich das erste Mal mit Chiasamen kochte, habe ich viel zu viel genommen. Die Quellfähigkeit dieses Getreide ist

gigantisch! Ihr Volumen können sie innerhalb von nur zehn Minuten um das Neun-bis Zwölffache vergrößern! Man stelle sich vor, das würde mit uns passieren, wenn wir uns in die Badewanne legen. Autsch! Deswegen ist es auch wichtig nicht zu viel Chiasamen auf einmal zu nehmen. Aber mehr zur Menge lesen Sie weiter unten.

Die Samen sind außergewöhnlich ballaststoffreich, genauer gesagt, sie machen satt ohne viel leere Kalorien zu Dir zu nehmen. Chiasamen verursachen nicht das Abnehmen, sorgen aber für ein angenehmes Sättigungsgefühl. Man fühlt sich nicht nur satt, man ist es! Und das obwohl mit Chia Samen wenig Kalorien, aber gleichzeitig viele gesunde Nährstoffe, auf die der

Körper beim Abnehmen nicht verzichten sollte, eingenommen werden.

Außerdem reinigen sie bei regelmäßigem Verzehr den Darm. Die Nährstoffkonzentration ist ebenso für den Gewebeaufbau relevant. Die löslichen Ballaststoffe wirken Sodbrennen und Darmbeschwerden entgegen.

Dennoch gilt zum Thema „Abnehmen: Ernähre Dich hauptsächlich von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten. Iss mindestens 4-5 kleine, ausgewogene Mahlzeiten am Tag. Beginne nach dem Aufstehen mit dem Frühstück, damit Dein Stoffwechsel in Gang kommt. Es reicht ein kleiner Energieshake aus Früchten und Milch/Joghurt und Chiasamen. Wenn Sie zusätzlich noch 30 Minuten am Tag Sport treiben, brauchst Sie keine

Diätpillen, die sowieso nur das Portemonnaie schmälern. Chiasamen können ein wunderbarer Begleiter für Deine Diät sein.

Wenn euch die Samen nicht schmecken, nicht verzagen und gleich alles im Lagerfeuer verbrennen. Ich habe eine tolle Shake-Idee für euch, in der die Samen geschmacklich absolut nicht auffallen. Garantiert Chia geschmacksneutral ist mein absoluter Liebling: Der Vital Shake. Also los, ran an den Küchenmixer und ausprobieren.

Rezept - Vital Shake



Geschüttelt oder gerührt, sei hierbei euch überlassen ;)

Die Samen bekommt man übrigens in jedem Naturkostladen, in Reformhäusern, Drogeriemärkten oder auch im Online-Versandhandel wie z.B. [Amazon](https://www.amazon.de).

8 Gründe, regelmäßig Chiasamen zu essen

1. **Chiasamen** liefern einen hohen Gehalt an Omega-3.
2. **Chiasamen** enthalten große Mengen an Calcium, Magnesium, Kupfer, Zink und Eisen. Zudem enthalten sie Spurenelemente wie Bor. Diese unterstützen die Calcium-Aufnahme. Ebenfalls sagt man den Samen eine hormonregulierende, immunbildende und Muskel heilende Wirkungen nach.
3. **Chiasamen** wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, denn die enthaltenen löslichen Ballaststoffe reduzieren den Abbau von Kohlenhydraten zu Zucker und liefern somit langanhaltende Energie. Dieser Effekt könnte sowohl für Sportler, als auch für Menschen mit regelmäßigen Hungerattacken

oder für Diabetiker interessant sein. Und für alle Freunde der Schnellrestaurants: Die Lust auf Süßes und Junk-Food nimmt erheblich ab.

4. **Chiasamen** können, dank ihres neutralen Geschmacks, beliebigen Speisen beigemischt werden. Die Samen steigern den Sättigungseffekt der Speisen und können somit indirekt beim Abnehmen von Nutzen sein.
5. **Chiasamen** liefern doppelt so viel Eiweiß wie alle anderen bekannten Samen oder Getreidesorten. Sie liefern sogar reichlich an allen 8 essenziellen Aminosäuren.
6. **Chiasamen** sind glutenfrei. Somit sind sie perfekte Alternative für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit.

7. **Chiasamen** unterstützen die Verdauung. Durch das Aufquellen vergrößern sie ihr Volumen innerhalb zehn Minuten um das Neun- bis Zwölfwache und erhöhen so das Stuhlvolumen. Chiasamen können auch Sodbrennen ohne andere unerwünschte Nebenwirkungen mildern.
8. **Chiasamen** lassen sich, dank der enthaltenen starken Antioxidantien, problemlos 4 bis 5 Jahre aufbewahren ohne ihren Nährstoffgehalt, ihren Geschmack oder ihren Geruch einzubüßen.

Warum sollte man nur 15g Chiasamen am Tag zu sich nehmen?



Bei Chiasamen ist der Ballaststoffgehalt verhältnismäßig hoch. Zudem sind Chiasamen bei uns noch nicht so lange auf dem Markt und daher wurden. Deswegen gelten die Samen auch hierzulande als Novel-Food.

Wichtig ist auf jeden Fall beim Verzehr von Chiasamen, dass man immer ausreichend Flüssigkeit trinkt, da die Samen ein Vielfaches an Wasser binden.

Es wird empfohlen, dass man mit der täglichen Aufnahme von Chiasamen, eine Menge von 15 Gramm nicht überschreitet. Dies könnte sonst zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Blähungen führen. In Backwaren, Müsli oder verarbeiteten Lebensmitteln dürfen Chiasamen höchstens zu 10 % enthalten sein.

Überdies sollte man sich ohnehin nicht einseitig ernähren, ein gesundes Lebensmittel bringt nichts, wenn man dafür andere Lebensmittel ersetzt. Nur durch das Zusammenspiel verschiedenster Nahrungsquellen ist es überhaupt möglich alle Nährstoffe aufzunehmen.

Lindernd und aufbauend

Chiasamen binden nicht zuletzt Giftstoffe und wirken potenziellen Krankheiten entgegen, besonders bewähren sie sich ebenfalls befolgenden Beschwerden:

- Gelenkschmerzen
- offene Wunden (Wundheilung)
- Diabetes
- Reizdarmprobleme
- Übergewicht
- Sodbrennen
- Schilddrüsenerkrankung
- erhöhter Cholesterinspiegel

Die positiven Effekte finden Sie hier:

- gesundheitsfördernde Wirkungen (wertvolle Inhaltsstoffe wie Omega-Fettsäuren, Calcium und Antioxidantien)
- Minderung von Bluthochdruck
- anhaltendes Sättigungsgefühl
- Einflussnahme auf die Verdauung – anhaltende Darmaktivität

**CHIASAMEN -
ALLES NUR TREND?**
Und wenn es einer ist, ist es ein guter!

Was hilft mir beim Abnehmen?	Ein Löffel deckt mein Tagesbedarf?	Die haben mehr Omega-3 als Fisch?	Die helfen wirklich Krankheiten vorzubeugen?
------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--

JA!

WOW.....

Eine Studie bestätigt die Wunderkraft der Samen. Der ganze Trubel um die kleinen Wunderperlen ist also berechtigt.

Habt ihr schonmal überlegt eure Samen im Pudding statt im Shake zu essen? Schmeckt auch garantiert super lecker! Pudding gibt es bei mir 1 x die Woche, aber ganz ohne Zucker :)



Der gesunde Trend aus den USA

Die sind mal wieder voraus – übergeschwappt ist die eigentlichen Jahre zurückliegende Trend vor kurzem frisch aus Amerika. Um es genau zu sagen: 2013

Was man da im Übrigen genau isst, sind Samen einer kraftvollen Salbeipflanze, die in Mexiko, Guatemala und Nicaragua ihre Wurzeln hat.

2009 erlaubte die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit den Import von Gebäck, in dem Chia-Samen enthalten sind. Seit 2013 ist der Import der reinen Chiasamen gesetzlich erlaubt. Seitdem haben sie Einzug in die europäischen Supermärkte gehalten.

Aber Moment Mal – gibt es überhaupt Studien über die Wirkung auf den Menschen? Können sie vielleicht Allergien auslösen? Bis jetzt ist ein derartiger Fall nicht bekannt, jedoch gibt es auch keine wissenschaftlichen Stellungnahmen dazu. Die Inhaltsstoffe der Samen sind definitiv gesund - aber sind die Samen deshalb eine Wundermedizin?

Die Meinungen sind unterschiedlich. Ich für meinen Teil, habe nur positive Erfahrungen mit den Samen machen können.

Meine Antwort ist folgende:

Jedes Lebensmittel kann auf irgendeine Art und Weise eine allergische Reaktion hervorrufen. Die Chia Pflanze gehört wie bereits erwähnt zur Familie der Lippenblütler, zu der sich auch die Minze, der Salbei und der Rosamarin zählen. Wer allergisch auf einer dieser Pflanzen reagiert, verträgt vielleicht auch die Chia nicht und sollte unter Umständen darauf verzichten.

Wichtig ist es, bei der Zunahme von den Samen genügend zu trinken, sonst droht Verstopfung. Wer diesen Hinweis beachtet, kann seine tägliche Portion Chia ganz unbedenklich genießen.

Die häufigsten Anfängerfehler beim Einsatz von Chiasamen

- In dem Moment, wo Sie die Samen in die Flüssigkeit geben, sollten Sie die ersten 20 Sekunden gut rühren. Sonst verkleben die Chiasamen.
- Auch wenn ich es in diesem ebook schon öfters erwähnt habe: Wenn die Chia-Samen schon eingeweicht sind, sollten Sie viel dazu trinken. Besonders aber, wenn Sie die Chiasamen im noch trockenen Zustand anwenden. Ansonsten entziehen die Samen Ihnen in Ihrem Darm und Körper die Flüssigkeit und Sie bekommen höchstwahrscheinlich Verstopfungen.
- Rohe Chiasamen haben einen leicht nussigen Geschmack. Im aufgequollenen Zustand sind sie nahezu geschmacksneutral. Daher sollten Sie immer Gewürze, Früchte oder mit anderen leckeren Zutaten etwas Geschmack reinbringen.

- Chiasamen sind ja so gesund. Da kann ich sie ja zu jeder Mahlzeit essen! Schöner Gedanke aber keine gute Idee. Das ist genauso falsch wie zu wenig trinken. Da die Chiasamen sehr viele Ballaststoffe besitzen, bekommen Sie sonst schnell Probleme mit Verstopfungen und Blähungen. Und das wollen Sie nicht!
- Sollten Sie Chia-Pudding machen wollen, sollten Sie die Chiasamen bestenfalls eine Stunde quellen lassen, da die Samen sonst die Flüssigkeit nicht richtig aufgesaugt haben.

Aber...hat Chia eigentlich viele Kalorien? Sehen wir uns die Nährwerttabelle an:

Nährwertangaben

Menge pro 10 Gramm

Kalorien:	48,6
Kohlenhydrate:	4,2 g
davon Ballaststoffe:	3,4 g
Fettgehalt:	3,1 g
Protein:	1,7 g

Der Fettgehalt gibt den Chiasamen einen hohen Energiegehalt und die Ballaststoffe sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl. Sollten Sie die Chiasamen zum Kochen verwenden, dann empfiehlt es sich nur kleine Mengen zu verwenden. Ein bis zwei Esslöffel reichen völlig aus.

Die Omega-Fettsäuren können Sie auch direkt über das [Chia Öl](#) aufnehmen, welches in kleinen Mengen Ihre Speisen verfeinert.

Kleiner Geheimtipp:

Ein leckeres knuspriges Vollkornbrot mit selbstgemachten Chia – Brotaufstrich. Das Rezept für den Aufstrich will ich euch nicht vorenthalten, denn es ist wirklich super einfach zubereitet und garantiert lecker.

Die Zutaten können beliebig ergänzt werden.:

Geheimrezept - Chia Brotaufstrich für einen schönen Teint

3 EL Marmelade
2-3 EL KOKOSFLOCKEN
1 EL CHIASAMEN
ETWAS HONIG

Alle Zutaten zu einer geschmeidigen Masse rühren und frisch auf beliebigem Brot verzehren



Leckere Pfannkuchen, ganz ohne Mehl

Zutaten:

- zwei Bananen
- vier Eier
- 2-3 Esslöffel Chia Samen
- etwas Zimt oder Vanilleextrakt

Und so geht's:

Bananen zerdrücken, verquirlte Eier unterrühren, Chia Samen und Gewürze unterheben.

Nach Bedarf kleine Apfelstückchen in den Teig geben. Danach können die Pfannkuchen in der Pfanne einzelnen ausgebacken werden.

Chia Brot

Zutaten:

- 700 g Dinkelmehl
- 1 PK Trockenhefe
- 20 g Trockensauerteig
- 3-4 EL Chia
- 400 ml warmes Wasser

Und so geht's:

Alles zu einem Teig vermischen, 400 ml warmes Wasser hinzugeben und gut durchkneten. Für 1 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig zu einem Laib formen und mit weiteren Samen o. Körnern nach Wahl bestreuen. Den Laib mehrfach mit einem scharfen Messer

einritzen. Bei 180 Grad für etwa eine Stunde goldbraun backen.

Zitronenwunder

Zutaten:

- 2 TL Chia
- 300 ml kaltes Wasser
- 1 Spritzer Zitrone
- etwas Honig
- Eiswürfel

Und so geht's:

Das perfekte Erfrischungsgetränk für den Sommer. Einfacher geht es wirklich nicht. Die Zutaten werden in ein Glas gefüllt - fertig. Am

besten zeitnah verzehren, damit die Samen nicht quellen

Das gesunde Eis

Zutaten:

- 250 ml Mandel,-Kokos und/oder Reismilch
- 100 g püriertes Obst nach Wahl
- 1-2 EL Chia
- 1-2 EL Honig

Und so geht's:

Zutaten gut verrühren und im Kühlschrank für mind. 2 Stunden lang kaltstellen. Die Masse in eine Eis Form füllen und über Nacht ins Gefrierfach stellen. Garantiert super lecker.

Chiasamen dürfen in so manchem Alltag nicht fehlen. Wie steht es mit Dir? Probiere neue Rezepte aus und lasse Deiner Kreativität freien Lauf.

Woher bekomme ich gute Chiasamen?

Gewöhnlich werden Chia Samen als ganze Saat angeboten und auch für die Ernährung verwendet.

In kleinen Mengen können sie über Speisen gestreut, eingekocht oder eingebacken werden.

Hersteller	Produkt
Naturacereal	Premium Chia Samen, in Deutschland geprüft
EDEL KRAUT	Bio Chiasamen im Premiumglas
Borchers	Premium Bio Chiasamen

Käuflich sind die Chiasamen in konventioneller oder Bio-Qualität. Definitiv handelt es sich dabei um ein Naturprodukt ohne weitere Zusätze. Somit sind Chiasamen immer vegan und glutenfrei.

Chiasamen für Veganer

Chiasamen sind sehr gut für Veganer geeignet, denn sie enthalten wichtige Nährstoffe, die sonst

nur in größeren Mengen in tierischen Produkten enthalten sind. Chiasamen können fabelhaft als Dickungsmittel, zum Kochen und Backen verwendet werden und verwandeln sich in Verbindung mit Kokosmilch, Kokoswasser, Mandel- oder Sojamilch in einen leckeren veganen Chia-Pudding.

Chiasamen als Anti-Aging

Als die besten Lieferanten für Antioxidantien galten bis jetzt rote Beeren wie z.B. Heidelbeeren. Allerdings können die Chiasamen auch hier wirken. Sie haben bessere antioxydantische Funktionen als die roten Beeren und tragen so aktiv zum Zellschutz bei. Man kann also mit gutem Recht behaupten, dass Chiasamen zudem

ein wahrhaftiger Jungbrunnen für unsere innere und äußere Schönheit sind.

Zu guter Letzt

In diesem E-Book haben Sie eine Menge über Chiasamen erfahren und gelernt. Auf jeden Fall wissen Sie nun, dass Chiasamen sehr gesund sind. Aber nicht unter allen Umständen. Da sie ein natürlicher Blutverdünner sind, sollten Sie darauf verzichten, wenn Sie blutverdünnenden Medikamenten nehmen. Leidest Du unter niedrigem Blutdruck oder Verstopfungen, dann solltest Du dich vorher beim Arzt erkundigen. Allergische Reaktionen gegen Chiasamen können unter Umständen auch auftreten, diese sind aber eher sehr selten.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make IT-Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Espana

E-Mail: info@fettverbrennungs-formel.com

Bilderquelle: <https://pixabay.com/>