

Veronika Pichl Chia for fit

Leseprobe

[Chia for fit](#)

von [Veronika Pichl](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b21204>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



So integrierst du Chia in deinen Speiseplan

Chia-Samen sind kleine Wunderwerke an wertvollen Vitaminen und Nährstoffen. Sie liefern dir Energie, machen satt und unterstützen dich auf deinem Weg, Gewicht zu verlieren. Sie helfen deinem Körper bei komplexen Prozessen, die er zur Regeneration, zum Muskelaufbau und zur Optimierung deines Stoffwechsels braucht. Entsprechend schwierig muss es bestimmt auch sein, Chia in deine Ernährung zu integrieren? Bestimmt gibt es vieles zu beachten, damit die kleinen Samen ihre Wirkung auch wirklich entfalten können? Weit gefehlt! Chia ist ein echter Allrounder und lässt sich auf jede erdenkliche Weise in deinen Speiseplan einbauen. Einzig dein Geschmack entscheidet, welche Variante du wählst. Deiner Kreativität sind mit Chia keine Grenzen gesetzt und genügend Inspiration bieten dir bestimmt auch unsere Rezepte.

Rohe Chia-Samen

Die kleinen braunen bis schwarzen Samenkörnchen lassen sich roh besonders gut als Topping für deinen Salat oder Joghurt verwenden. Auch Müslis geben sie so einen zusätzlichen Knusper-Kick oder verfeinern Bagel oder Frühstücksbrot. Die kleinen Körnchen sind so gut wie geschmacksneutral und haben lediglich ein fein nussiges Aroma, was sie sowohl bei herzhaften als auch bei süßen Speisen leicht einsetzbar macht.

Was ihre Färbung angeht, kann es vorkommen, dass man ab und zu ein paar graue oder fast weiße Körnchen vorfindet. Chia ist ein Naturprodukt und die Farbunterschiede sind normal und sagen nichts über die Qualität der Samenkörner aus. Du brauchst dir auch keine Sorgen zu machen, dass die kleinen Kraftpakete schlecht geworden sein könnten. Insgesamt lässt sich Chia, trocken und dunkel gelagert, mehrere Jahre aufbewahren ohne an Nährstoffen zu verlieren.

Wer Chia gerne roh knabbert oder als Topping benutzt, sollte allerdings unbedingt darauf achten, ausreichend zu trinken! Da Chia-Samen auch im Körper quellen und Flüssigkeit binden, muss dem Körper genügend Flüssigkeit zugeführt werden, um sowohl die Nährstoffe zu lösen als auch Verstopfung vorzubeugen.

Gequollene Chia-Samen

Werden Chia-Samen zu Flüssigkeiten hinzugefügt, beginnen sie sehr schnell aufzuquellen und es entsteht eine gel- oder puddingartige Substanz. Ihr Nussgeschmack wird dabei noch weniger deutlich, was sie auch gequollen besonders vielseitig einsetzbar macht.

Wie lange der Quellvorgang dauert, hängt stark von der Flüssigkeit ab, der sie zugefügt werden. In pflanzlicher oder normaler Milch beginnen sie eigentlich sofort aufzuquellen, in Fruchtsaft kann dieser Prozess,

je nach Säuregehalt, etwas länger dauern. Unbedingt sollte man darauf achten, die Flüssigkeit-Chia-Mischung gut durchzurühren, da die kleinen Körnchen gerne zusammenkleben.

Gequollene Samen sollte man möglichst im Kühlschrank lagern und bald aufbrauchen. Wie lange sich die Mischung hält, hängt von der verwendeten Flüssigkeit ab: Chia-Gel mit Wasser kann im Kühlschrank circa 1 Woche aufbewahrt werden. Mit Milch hergestellter Chia-Pudding sollte jedoch deutlich schneller verbraucht werden (circa 1-2 Tage). So vorgequollen kannst du mit Chia nicht nur auf vegetarische oder sogar vegane Weise glutenfrei Saucen und Suppen binden, sondern auch einen leckeren Pudding oder Ei-Ersatz herstellen. Besonders gut lassen sich die gequollenen Samen auch mit dem Mixer pürieren. Dadurch entsteht eine lockere Konsistenz und es lässt sich statt Pudding auch eine luftige Mousse zaubern.

Gemahlene Chia-Samen

Anders als andere Samen oder Getreidearten müssen Chia-Samen nicht extra gemahlen werden, um für deinen Körper in vollem Umfang nutzbar zu sein. Wer möchte, kann die Powersamen aber natürlich trotzdem mahlen und so Chia-Mehl herstellen. Damit lassen sich Rezepte anreichern, in denen ohnehin Mehl vorkommt. Außerdem kann man auch aus den fein gemahlene Samen Chia-Pudding oder -Gel herstellen. Auch im gemahlene Zustand verliert

Chia sein Quellvermögen nicht und kann so zur Herstellung von noch feineren Pudding- oder Gel-Rezepten genutzt werden. Man sollte allerdings bedenken, dass sich die in Chia enthaltenen wertvollen Inhaltsstoffe in gemahlene Zustand leicht verflüchtigen. Chia-Mehl sollte deshalb nicht auf Vorrat hergestellt, sondern frisch gemahlen werden.

Geröstete und gebackene Chia-Samen

Chia-Samen können auch deine Kuchen- und andere Backrezepte auf gesunde Art und Weise bereichern. Problemlos lassen sich mit Chia Kuchen, Kekse, Brot, Cracker und alle erdenklichen Backwaren herstellen. Dabei solltest du allerdings beachten, dass einige der wertvollen Inhaltsstoffe, insbesondere die Omega-3-Fettsäuren, durch zu große Hitze verloren gehen können. Chia-Samen sollten daher nicht über 190 Grad erhitzt werden. Das ist jedoch für die allermeisten Rezepte völlig ausreichend, da nur wenige Backwaren bei 200 Grad oder mehr gebacken werden müssen. Wenn du Chia-Samen als knuspriges Topping für deinen Salat verwenden möchtest, kannst du sie vorher kurz anrösten. Durch das Rösten werden sie knusprig und quellen auch später nicht mehr so auf. Du solltest dich allerdings beeilen und die kleinen Körnchen nicht zu lange zu großer Hitze aussetzen.

Sprossen, Keime und die Chia-Pflanze

Auch Chia-Keime, Sprossen und sogar die ganze Pflanze kannst du kreativ in deinen Speiseplan einbauen. Dabei entfällt natürlich weitestgehend die durch das Aufquellen erzeugte enorme Sättigungsfunktion, der Energie-Boost bleibt aber durch ihre vielen gesunden Inhaltsstoffe trotzdem erhalten. Chia-Keime erhältst du, wenn du die kleinen Samen ein paar Tage in Wasser liegen lässt. Bald wirst du kleine Wurzeln an den Körnchen erkennen und kannst die gekeimten Samen genau wie Chia-Gel verwenden oder sie deinem Joghurt oder Salat zufügen. Natürlich kannst du die kleinen Keime auch weiter zu Chia-Sprossen heranziehen. Das erfordert etwas Geduld und ein Gefäß mit einer Lage Watte oder auch Küchenpapier (wie beim Kresseanbau). Wenn du die Keimlinge täglich befeuchtest, wirst du bald kleine grüne Sprösslinge entdecken können. Die Sprossen lassen sich wie Kresse wunderbar im Salat oder auf dem Brot genießen. Aber auch grüne Smoothies und Pesto erhalten nicht nur ein Energie-Extra, sondern auch einen ganz besonderen Geschmack. Besonders einfach kannst du die Sprossen übrigens mit Hilfe eines Kressesiebs oder Kresseigels züchten. Wer es nicht schafft, alle Sprossen gleich aufzuessen, kann sich aus ihnen eine echte Chia-Pflanze ziehen. Dazu werden einige Sprossen einfach in einen Topf mit Erde gelegt. Aber Achtung: Die Sprossen mögen es nicht, vergraben zu werden. Sie werden



einfach auf die feuchte Erde gelegt und dort weiterhin feucht, aber nicht nass gehalten. So kannst du schon bald deiner eigenen Chia-Pflanze beim Wachsen zusehen. Problemlos kannst du sie auch auf den Balkon in die Sonne stellen. Allerdings vertragen Chia-Pflanzen keinen Frost und sollten rechtzeitig wieder an einen warmen Ort umziehen. Die Blätter der erwachsenen Chia-Pflanze kannst du ähnlich wie Salbei in Saucen, Suppen oder sogar als Tee genießen.

Flüssig als Chia-Öl

Die wertvollen Eigenschaften von Chia kann man auch in Form von Chia-Öl zu sich nehmen. In Chia-Samen ist knapp 40 Prozent Öl enthalten und entsprechend lassen sich die kleinen Körnchen auch kaltgepresst zu hochwertigem Öl weiterverarbeiten. Momentan ist es in Deutschland aber noch sehr schwierig, hochwertiges Chia-Öl zu kaufen. Wenn man fündig wird, sind Preise von rund 40 Euro für 250 ml des Öls in Bioqualität keine Seltenheit.

Soulfood-Wrap mit Chia-Samen Für 2 Wraps**Zutaten:**

200 g Seidentofu
 2 gehäufte EL Ajvar
 Salz, Pfeffer
 2 EL gemischte Kerne
 2 TL Chia-Samen
 eine Handvoll Rucola
 1/2 Salatgurke
 4 mittlere Tomaten
 2 große Weizentortillas

**Zubereitung:**

- > Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- > Den Tofu mit dem Ajvar in einem hohen Behälter mit einem Stabmixer pürieren.
- > Danach kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Chia-Samen untermischen. Tofupaste beiseitestellen.
- > Die Kerne in einer Pfanne kurz anrösten.
- > Den Rucolasalat waschen und trocken tupfen.
- > Ebenfalls die Gurke und die Tomaten waschen. Danach beides in kleine Würfel schneiden.
- > Tortilla in einer Pfanne ohne Fett ungefähr 3 Minuten von beiden Seiten erwärmen. Herausnehmen und mit der Hälfte der Tofucreme bestreichen. Wichtig hierbei ist, dass ein Rand von 3 cm gelassen wird.
- > Danach das Gemüse und den Salat darauf verteilen.
- > Linken und rechten Rand zur Mitte klappen. Unteren Rand darüber klappen und den Wrap aufrollen.
- > Genau gleich mit dem zweiten Wrap verfahren.
 Danach beide Wraps für 5-10 Minuten bei 200 °C in den Backofen geben.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert	Fett	Kohlenhydrate	Protein
373 kcal	15,55 g	38,6 g	12,9 g



Veronika Pichl

[Chia for fit](#)

Das gesunde Powerkorn Mit der Chia-Kur zum Abnehmen und 50 leckeren Chia-Rezepten

80 Seiten, kart.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de