DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

Kraftvolle Winzlinge: Chiasamen

Wer Spaß daran hat, Neues auszuprobieren, kennt sie vermutlich schon, die winzigen grauen oder anthrazitfarbenen Körner, sparsam durchsetzt mit ebenso kleinen weißen Exemplaren. Zunächst lässt man sie etwas hilflos durch die Finger rieseln: „Was fange ich damit an?" Beherzt aus der Verpackung in den Mund gesteckt und gut gekaut schmecken sie hart, knusprig, ziemlich neutral, und es wird sofort klar: nur so zum Naschen sind sie eher nicht geeignet.

Im Internet gibt es zahlreiche Tipps zur Verwendung. Trocken einem Müsli oder Joghurt, einem warmen Brei, Salaten oder Aufläufen zugesetzt, sorgen die Chiasamen für ein knuspriges Mundgefühl. Eingeweicht - in Wasser, Milch oder pflanzlichen Milchersatzprodukten - quellen sie geleeartig auf und geben kalten und warmen Speisen eine interessante Note oder kommen als „Chiapudding" mit reichlich frischen Beeren garniert auf den Tisch. „Chiagel" - 1 EL Chiasamen mit 3 EL Wasser gut vermengt und 10 Minuten gequollen - entspricht einem Hühnerei beim Backen. Veganer verfügen so über eine raffinierte Backhilfe. Beim Brotbacken kann man 10% des Mehls durch Chiasamen ersetzen.

Ernährungsphysiologisch wertvoll sind die Winzlinge auf jeden Fall. Sie enthalten alle essentiellen Aminosäuren, und das in einem hohen, allergenfreien Eiweißanteil. Sie strotzen regelrecht vor Ballaststoffen, Mineralstoffen (Beispiel: 5 x so viel Calcium wie Milch) und Vitaminen sowie vor sekundären Pflanzenstoffen mit hoher antioxidativer Kapazität. Geradezu umwerfend ist der Anteil an Omega-3 Fettsäuren (60% des Fettanteils von 25-40% Fett, je nach Sorte) und Omega-6 Fettsäuren (20% des Fettanteils). Sie wirken auch in kleinen Mengen stundenlang sättigend - das könnte bei Versuchen, nachhaltig und gesund abzunehmen, sehr hilfreich sein. Für Unvorbereitete vielleicht abschreckend ist ein Hinweis auf den Verpackungen, dass eine tägliche Aufnahme von 15g nicht überschritten werden darf. Dies hat nicht etwa gesundheitliche Gründe, sondern resultiert daraus, dass die Chiasamen erst vor kurzem in der EU als „neuartiges Lebensmittel" zugelassen wurden (2013 für den Verkauf an Konsumenten, 2009 für Bäckereien). Das heißt, sie unterliegen den Bestimmungen der „Novel Foods Verordnung", die eine zunächst vorsichtige Dosierung vorsieht. Die Verordnung regelt auch den erlaubten Anteil an Chiasamen in Backwaren.

In Mittel- und Südamerika soll das „Superfood" allerdings alles andere als neu sein, sondern eine lange Tradition haben, z.B. unter den Tarahumara, die im Norden Mexikos leben und als besonders schnelle, ausdauernde Langstreckenläufer bekannt sind.

In Tierstudien weist Chia zahlreiche positive Wirkungen auf, z.B. reduziert es Bauchfett, verbessert Parameter des Fettstoffwechsels und beeinflusst die Glukosetoleranz sowie die Insulinsensitivität günstig - Wirkungen, die beim Menschen mit einem protektiven gesundheitlichen Effekt verbunden sind. Humanstudien gibt es bisher nur wenige - genug, um die „Unbedenklichkeit des Verzehrs" nachzuweisen, ohne die eine Zulassung nicht denkbar wäre, aber noch nicht genug, um zu „beweisen", dass die in Tierstudien beobachteten positiven Effekte auf den Stoffwechsel auch für Menschen gelten. Immerhin gibt es eine Studie mit Bluthochdruckpatienten, bei denen der Konsum von 35 g Chiamehl pro Tag den Blutdruck um zwölf Wochen signifikant senkte. Das Gleiche sowie weitere positive Effekte wurden in einer weiteren Studie mit Typ 2 - Diabetikern beobachtet, die täglich 12 Wochen lang 37 g Chiasamen zu sich nahmen.

In welchem Ausmaß genau die Inhaltsstoffe aus verschieden aufbereiteten Körnern - ganz, eingeweicht, mitgebacken, zu Mehl vermahlen und gebacken - oder aus Chiaöl bioverfügbar sind, ist noch nicht geklärt.

Die Experimentierfreudigen unter uns können trotz der offenen Fragen bedenkenlos mit den kleinen Kraftpaketen allerhand ausprobieren. Über Erfahrungsberichte (Kontaktformular, www.starkeknochen.at) würde ich mich sehr freuen!

Mag. Heidi Reber
Literatur bei der Autorin