Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was sind Chiasamen?

Mon, 10/02/2023 - 15:31

Chiasamen (chia = stark) sind die nur einen bis zwei Millimeter großen, schwarzen, grauen, weißen oder getupften Samen von Salvia hispanica. Die Pflanze, die ursprünglich aus Mexiko stammt, gehört zur Familie der Lippenblütler und ist mit Salbei verwandt.

Chiasamen werden roh oder getrocknet, ganz oder gemahlen sowie in Form von Öl verwendet. Vielen Menschen gelten sie als „Superfood“. Sie sind auch tatsächlich reich an Ballaststoffen, Proteinen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren (v.a. Alpha-Linolensäure), antioxidativen sekundären Pflanzenstoffen und zudem glutenfrei. Die Werbung verspricht eine Linderung bei gesundheitlichen Problemen quer durch die Bank. Jedoch sind diese Behauptungen bislang illegal, denn in der EU sind für Chiasamen noch keine gesundheitsbezogenen Werbeaussagen (Health Claims) erlaubt. Lediglich auf ihren hohen Ballaststoffgehalt darf hingewiesen werden.

Eine Besonderheit der Samen ist ihre hohe Quellfähigkeit: sie können die 25-fache Menge an Wasser binden und rasch ein stabiles Gel bilden. Dadurch eignen sie sich als Verdickungsmittel und Geliermittel in Getränken, Puddings und anderen Speisen sowie als Eiersatz. Ein Esslöffel Chiasamen, zehn Minuten lang mit der dreifachen Menge an Wasser vorgequollen, kann ein Ei oder bis zu 50% der Fettmenge eines Kuchens ersetzen.

In der EU sind Chiasamen rechtlich ein neuartiges Lebensmittel (Novel Food). Sie sind als vorverpacktes Lebensmittel sowie als Zutat, teilweise mit Mengenbeschränkung, in (Protein-)Brot und anderen Backwaren, Frühstückszerealien, Fertiggerichten, Milchprodukten und deren pflanzlichen Alternativen, Speiseeis, nichtalkoholischen Getränken und Pudding zugelassen. Das kalt gepresste Öl aus Chiasamen darf in pflanzlichen Ölen und in Nahrungsergänzungsmitteln verwendet werden (maximal zwei Gramm Chiaöl pro Tag als reines Chiaöl bzw. in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, maximal 10 Prozent Chiaöl in pflanzlichen Ölen).

„Damit die positiven Effekte der Ballaststoffe im Darm zum Tragen kommen, lässt man Chiasamen vor dem Verzehr in Wasser vorquellen oder trinkt ausreichend Wasser dazu“, empfiehlt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS). „Um Verdauungsprobleme zu vermeiden, sollten zudem nicht mehr als 15 Gramm Chiasamen täglich verzehrt werden. Die wertvollen Omega-3-

Fettsäuren dagegen stehen dem Körper nur dann zur Verfügung, wenn die Samen geschrotet oder gründlich zerkaut werden.“ Personen, die eine Allergie gegen Thymian, Rosmarin, Minze, Salbei oder Senf haben, könnten auch auf Chiasamen allergisch reagieren. Vorsicht ist auch bei der Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten (z.B. Aspirin) geboten, da die Inhaltsstoffe von Chiasamen mit diesen in Wechselwirkung treten können.
Chiasamen sind im Handel vergleichsweise teuer und zählen zu den weitgereisten Lebensmitteln. Im konventionellen Anbau werden das Saatgut bzw. die Unkräuter auf den Feldern teilweise mit Pflanzenhormonen und in der EU verbotenen Herbiziden behandelt, weswegen Chiasamen aus biologischem Anbau bevorzugt werden sollten. Unverzichtbar für die Ernährung sind sie jedenfalls nicht, denn ähnliche Inhaltsstoffe und Eigenschaften weist auch Leinsamen auf, so das Fazit der VZS.