

Wat zijn chia zaden? Chia zaden komen van de chia plant (*Salvia hispanica*), een plant van ongeveer een meter hoog. De plant is familie van de munt. Chia is afgeleid van Chian, wat olieachtig betekent. De zaden zijn rijk aan omega-3-vetzuren en bestaan voor zo'n 25-30% uit plantaardige olie, voornamelijk alfa-linoleenzuur (ALA). In onze voeding is vaak te weinig omega-3 aanwezig, chia is daarom een goede aanvulling.

Auteur: **Wouter de Jong**

**V**anwege de rijke samenstelling aan vezels, antioxidanten, eiwitten, vitaminen en mineralen kan chia zeker tot de superfoods gerekend worden.

- 15 x meer magnesium dan broccoli
- 8 x meer omega-3 dan zalm
- 6 x meer calcium dan melk
- 3 x meer ijzer dan spinazie
- 50% meer foliumzuur dan asperges
- 30% meer antioxidanten dan blauwe bessen
- 25% meer vezels dan lijnzaad
- meer vezels dan haverhout
- glutenvrij
- vegan
- kosher
- non-GMO (niet genetisch gemodificeerd)
- Heirloom

#### Historie

De Mexicaanse staat Chiapas verwijst naar het woord Chiapan wat *rivier van chia* bete-

# De kracht van *chia zaden*



kent. Chia werd als een van de belangrijkste betaalmiddelen (net als amaranth) voor de handel gebruikt. Op de verschillende afbeeldingen die bewaard zijn gebleven uit deze bijzondere beschaving zijn er vele waarin de chia planten en zaden voorkomen. Afbeeldingen waarin het als betaalmiddel werd gebruikt, de plantages van chia en offers welke werden gebracht met de chia planten als "offer" middel.

Chia werd oorspronkelijk verbouwd door de Nahua, een Azteken-cultuur in centraal Mexico, maar tegenwoordig wordt het in steeds meer landen bekend.

Als je chia met water laat weken, krijg je een soort gel. De bewoners van Midden-Amerika gebruikten deze gel om wonden te helen, vergelijkbaar met Aloë vera gel. (Zie mijn vorige artikel "De bijzondere eigenschappen van Aloë vera" – *Frontier Magazine* 18.3, nr. 105). Daarnaast werd de gel gebruikt om allerlei lichamelijke klachten

te verhelpen, zoals verkoudheid en keelpijn. Ook gebruikten ze het als krachtvoer / middel om de hele dag te kunnen rennen. Eeuwen geleden gebruikten Azteekse krijgers enkel een handvol chia zaad om zichzelf op de been te houden gedurende lange tochten. Chia was vaak hun enige rantsoen. Atleten van nu merken een sneller herstel van/na hun training, wat het oude gebruik bevestigt.

Tegenwoordig worden chia zaden voornamelijk verbouwd in Mexico, Bolivia, Argentinië, Ecuador, Australië en Guatemala.

### Chia pet

Chia pets zijn terracotta beeldjes in Amerikaanse stijl die gebruikt worden om chia zaden te ontkiemen. Daar waar de chia kiemen groeien, lijkt dit op bont of haar bij het dier. Bijvoorbeeld een schaap met een wollen vacht, wat telkens bijgeknipt kan worden in een bepaald model. Diverse

Chia pets zijn in opmars geweest: schildpad, beer, kikker, puppy, enz.

### Slijmstoffen

Zodra chia zaden in contact komen met water of een andere vloeistof absorberen ze 8 tot 12x hun gewicht aan water, waardoor een gelatine / gel-achtige vloeistof ontstaat. Deze gel is zeer heilzaam voor de darmen, maar heeft nog meer effecten. Zo daalt de glycemische index (een maat voor het effect van koolhydraten op de bloedglucosespiegel) wat gunstig is voor de gezondheid.

Chia is erg hydraterend voor het lichaam. Ze wordt vanwege deze eigenschap onder andere gebruikt vlak voor een (lange) vliegreis. Vliegen droogt het lichaam immers uit en de chia gel kan het vocht lang vasthouden.

De gel geeft een verzadigd gevoel, wat ook goed kan helpen bij het afvallen. Daarnaast ondersteunen stoffen in de gel het immuunsysteem en de flexibiliteit van de gewrichten.

Chia zaden hebben geen smaak of geur, je kunt ze overal in verwerken. Ze zijn daarmee voor elk doel geschikt.

### Vezels en Antioxidanten

Chia bevat veel vezels, ruim 30%. Vezels zijn goed voor hart en bloedvaten en belangrijk voor een regelmatige stoelgang. Daarnaast kunnen ze helpen het cholesterolgehalte te verlagen.

De antioxidanten in chia zaden zorgen ervoor dat het zeer lang houdbaar is zonder kwaliteitsverlies. Chia kan bij kamertemperatuur bewaard worden. Chia zaden zijn langer houdbaar dan (gemalen) lijnzaad. Bovendien zijn ze lichter verteerbaar.

### Eiwitten

Chia zaden bevatten alle essentiële aminozuren en kunnen gezien worden als vrijwel volwaardige eiwitbron. De samenstelling van de aminozuren is uniek en laat een biologische waarde (een gangbaar criterium om de kwaliteit van een eiwit weer te geven) van 91% zien. Het limiterende aminozuur blijkt L-lysine te zijn [1]. Er zit 25% eiwit in chia zaden, een dagdosering van 1 grote eetlepel (15 gram) levert 4 gram eiwit.

### Plantaardige omega-3-vetzuren

De belangrijkste bron van omega-3-vetzuren zijn de plantaardige, essentiële vetzuren. Essentieel omdat ze door het menselijk





Als je chia met water laat weken, krijg je een soort gel. De bewoners van Midden-Amerika gebruikten deze gel om wonden te helen, vergelijkbaar met Aloë vera gel.

lichaam niet zelf worden aangemaakt en we dus afhankelijk zijn van voldoende inname via de voeding.

Chia is met gemiddeld 64%, de rijkste bron van plantaardige Omega-3-vetzuren (ALA). De zaden bevatten zo'n 35% olie.

Kippen die chia zaden als voer kregen hadden een hoger omega-3-gehalte in hun eieren. Daarnaast was het cholesterolgehalte van de eieren lager, evenals het gehalte verzadigde vetten [2].

### Gebruik

In voeding worden de chia zaadjes voornamelijk gebruikt in bakproducten of in dranken, smoothies, yoghurt, kwark, muesli, rijst, soep of salades. Ze kunnen ook toegevoegd worden aan zelfgemaakte (gezonde) koekjes of taart.

Door de chia zaden in een koffiemolen fijn te malen krijg je chia meel, wat makkelijker te verwerken is. Voor de opname van

de inhoudsstoffen is het niet nodig de chia eerst te malen.

Een aanbevolen hoeveelheid chia is 15 tot 60 gram per dag (1 tot 4 eetlepels).

### Hype en marketing

De boeren die chia verbouwen gebruiken geen pesticiden, herbiciden, insecticiden en/of andere bestrijdingsmiddelen. Chia blijkt niet gevoelig te zijn voor schadelijke invloeden van buitenaf. Chia zaden zijn daarmee altijd biologisch, maar niet alle chia zaden zijn biologisch gecertificeerd.

Witte chia zaden zijn ook op de markt te vinden, onder de naam Salba. Deze hebben een iets rijkere voedingswaarde. Of de extra prijs opweegt tegen de ietwat betere voedingswaarde is de vraag. Wel zijn met de Salba- variëteit twee wetenschappelijke studies uitgevoerd [3, 4].

### Conclusie

Chia zaden zijn bijzonder gezond en kunnen op tal van manieren verwerkt worden in de voeding. De voedingswaarde is zeer rijk, chia zaden kunnen als superfood gekenmerkt worden. Ze zijn altijd biologisch, lang houdbaar en goed opneembaar.

Een dagelijkse dosering levert een bijdrage aan een voldoende inname van vezels, antioxidanten, eiwitten, plantaardige omega-3-vetzuren en tal van micronutriënten. ◀

### BRONNEN:

1. Olivos-Lugo BL, Valdivia-López MÁ, Tecante A. Thermal and physicochemical properties and nutritional value of the protein fraction of Mexican chia seed (*Salvia hispanica* L.). *Food Sci Technol Int.* 2010 Feb;16(1):89-96.
2. Ayerza R, Coates W. Dietary levels of chia: influence on yolk cholesterol, lipid content and fatty acid composition for two strains of hens. *Poult Sci.* 2000 May;79(5):724-39.
3. Vuksan V, Whitham D, Sievenpiper JL, et al. Supplementation of conventional therapy with the novel grain Salba (*Salvia hispanica* L.) improves major and emerging cardiovascular risk factors in type 2 diabetes: results of a randomized controlled trial. *Diabetes Care.* 2007 Nov;30(11):2804-10.
4. Vuksan V, Jenkins AL, Dias AG, et al. Reduction in postprandial glucose excursion and prolongation of satiety: possible explanation of the long-term effects of whole grain Salba (*Salvia Hispanica* L.). *Eur J Clin Nutr.* 2010 Apr;64(4):436-8.
5. [www.chiazaden.nl](http://www.chiazaden.nl)

**Wouter de Jong** is natuurgeneeskundig therapeut en heeft een eigen praktijk: Pro Active Medicine. Na veel studie en onderzoek denkt hij de belangrijkste sleutels voor ultieme gezondheid gevonden te hebben. Hij past zijn grote passie voor gezondheid en voeding dagelijks toe; walk your talk.  
Website: [www.pro-active-medicine.nl](http://www.pro-active-medicine.nl)