ZDRAVÉ POCHOUTKY
CHIA SEMÍNKA

Co to vlastně chia[čia]semínka jsou?

Chia semínka jsou drobná, černá nebo bílá semínka šalvěje hispánské, chutově připomínají oříšky. Chia semínka jsou dobrým zdrojem bílkovin a jsou bohatá na antioxidanty (jako například borůvky), které povzbuzují náš imunitní systém. Obsahují také proteiny, kvalitní sacharidy a tuky, jsou dobrým zdrojem železa, zinku, fosforu a hořčíku. Chia semínka jsou kvůli těmto vlastnostem oblíbený doplněk stravy sportovců, obzvlášť běžců.

Kde je seženu?

Chia semínka koupíme v prodejně se zdravou výživou, v drogerii DM, ve větších supermarketech, na internetu nebo v prodejně Bezobalu. Šalvěj hispánská, z které semínka pocházejí, je náročná na podmínky a nelze pěstovat všude, proto jsou semínka chia vysoce ceněná.

Co s nimi?

Chia semínka mají zajímavou vlastnost: umí absorbovat tekutiny. Jedno semínko nasákne během několika minut až desetinásobek svého objemu a vznikne pak takzvaný „chia gel“. Tento gel skvěle hydratuje naše tělo. Chia semínka můžeme přihodit také do mléčných koktejlů, do salátu, kuskusu nebo do ranní kaše.

Ovocný salát

Budeme potřebovat grapefruit, hrušku, pomeranč, mango, několik jahod a půlku citronu. Jako dresink smícháme jeden jogurt, citronovou šťávu a několik lžic chia semínek. Grapefruit oloupeme a odpeckujeme, spolu s ostatním ovocem nakrájíme a smícháme s dresinkem.

Chia pudink

Skvělá snídaně i svačina, kterou si můžete připravit bez jakéhokoliv vaření: stačí dát večer předtím do krabičky následující ingredience, pořádně zamíchat a nechat v ledničce. (Pokud ne přes noc, tak alespoň na čtyři hodiny, semínka chia potřebují nasát vodu a jakmile se tak stane, udělá se kolem nich rosol, který pak tvoří pudink.) Budeme potřebovat: 4-5 lžic chia semínek, půl hrnku jakéhokoliv mléka (kravské, mandlové, ovesné, kokosové...), 1 lžíce javorového sirupu/agávového sirupu/medu/cukru, půl lžičky mleté skořice, kapka vanilkového extraktu. Ráno pak přidáme cokoliv, co nám chutná: ovoce (osvědčená klasika je banán), oříšky, marmeládu.

Připravila:
Míša Žaloudková
www.skautskepochoutky.cz