



Edwards, Sydenham - Public Domain - <http://creativecommons.org/licenses/publicdomain/>

17530

Mexikanische Chia

Mexikanische Chia

© www.saflax.de

Salvia hispanica

Die Mexikanische Chia zählt zu den Salbeiarten. Bereits die Azteken schätzten sie als wichtige Nahrungspflanze. Zu recht, denn Chia beeindruckt mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, Proteinen, Vitaminen, Antioxidantien und Mineralstoffen. Die einjährige krautige Pflanze erreicht eine Wuchshöhen von bis zu 1,75 Meter und erfreut im Herbst mit ihren kräftig blauen oder weißen Blüten an ihren zahlreichen Scheinquirlen. Aufgrund des Reichtums an gesunden Inhaltsstoffen soll Chia vielfältig die Gesundheit fördern. In Flüssigkeit aufgequollenes Chia-Gel hat einen hohen Sättigungswert und wird daher auch zur Unterstützung beim Abnehmen gerne verwendet. Die Samen der Chia können roh, getrocknet, gemahlen oder geröstet gegessen oder zum Beispiel in Soßen als Verdickungsmittel benutzt werden. In Wasser eingelegt bilden die Samen einen nahrhaften Frühstücksbrei. Gerne werden Sie Brot als Backzutat beigegeben

Naturstandort: Chia stammt ursprünglich aus Mexiko, wird heute aber auch in Guatemala, Bolivien und sogar in Australien angebaut.

Anzucht: Die Anzucht im Haus ist das ganze Jahr über möglich. Am besten werden die Samen aber im Frühjahr im Haus vorgezogen. Drücken Sie das leichte Saatgut nur ein wenig auf feuchte Kräuter- oder Anzuchterde und bedecken Sie es höchstens nur ganz wenig mit dem Erds substrat. Decken Sie das Anzuchtgefäß mit Klarsichtfolie ab, die Sie mit Löchern versehen. So ist die Erde vor Austrocknung geschützt. Alle zwei bis drei Tage sollten Sie die Folie für 2 Stunden entfernen. Das beugt einer Schimmelbildung auf der Anzuchterde vor. Stellen Sie das Anzuchtgefäß hell und warm bei 20 bis 25° Celsius. Halten Sie die Erdoberfläche feucht (z.B. mit einem Wassersprüher), aber nicht nass. Abhängig von der Anzuchttemperatur erscheinen die ersten Sämlinge nach ein bis zwei Wochen. Ab einer Größe von 5 bis 10 Zentimetern können die Sämlinge im Garten ausgepflanzt werden.

Standort: Chia wächst sehr gut im Beet oder Kübel an einem sonnigen bis halbschattigen Standort. Sie verträgt selbst karge, nährstoffarme Böden.

Pflege: Gießen Sie regelmäßig, aber vermeiden Sie Staunässe, da die Pflanze sonst zur Fäulnis neigt. Sie übersteht aber selbst längere Trockenzeiten gut. Da Insekten die Pflanze eher meiden, kann sie pestizidfrei biologisch angebaut werden. Nach der Blüte im September benötigt die Pflanze noch circa 45 frostfreie Tage - dann kann die Samenernte erfolgen. Pflücken Sie die Blütenköpfe ab und schütteln Sie die Samen vorsichtig aus.

Im Winter: Die Chia ist einjährig und im kommenden Jahr können Sie aus zurückgelegten Samen der letzten Ernte wieder neue Pflanzen ziehen.