



## Semínka chia – léčivé jídlo starých indiánů

**Drobná semínka Chia (čti čia) se nyní i u nás objevila téměř jako zázračná potravina, a to především pro vysokou energetickou hodnotu, bohatství vitaminů, minerálů, vlákniny a mastných kyselin.**

V překladu z angličtiny nakladatelství Pragma (V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4, [www.pragma.cz](http://www.pragma.cz)) vydalo knihu **MAGIE SEMÍNEK CHIA, Léčivé jídlo starých indiánů, Návrat ke kořenům**, autora **Jamese F. Scheera**. V následující ukázce z této knihy se dovíte, o jakou potravinu se vlastně jedná.

\* \* \*

Jedním z nejlépe střežených tajemství v oblasti výživy jsou semínka pouštní rostliny jménem chia. Jsou to drobná semínka šalvěje hispánské (*Salvia hispanica*), která roste v některých zemích Jižní a Střední Ameriky, kde se šalvěj hispánská pěstuje již 4000 let a kde se řadí k tradičním potravinám. Tuto rostlinu, zvláště vzhledem k její náročnosti na podmínky k růstu, nelze pěstovat kdekoliv, proto jsou její semínka vzácnější a nejsou příliš rozšířená. Pro svoji výživovou hodnotu jsou nazývána „runners food“ neboli jídlo běžců.

**Chia patří mezi nejužitevnější potraviny plné energetické hodnoty, které kdy byly objeveny.**

Ke konci dvanáctého století, dlouho předtím, než se Nový svět připletl do cesty Kryštofu Kolumbovi mířícímu do Indie, semínka chia už v něm představovala důležitou potravinu.

Semínka chia uctívali mnozí aztéckí vladaři. V důležitosti se řadila hned za kukuřici a boby a nechala za zády i amarant. Chia se jedla v podobě semínek, mlela se na mouku, využívala se v medicíně a lisovala se na olej. Královští zahradníci aztéckých vládců pěstovali vzácnou chia na „plovoucích zahradách“, které obklopovaly jejich hlavní město Tenochtitlán. Aztéckové přišli jako první s nápadem pěstovat květiny, dekorativní rostliny, chia a další potraviny na bezpočtu vorů pokrytých zemínou, které pluly na mělkém jezeře. Nakonec se z těchto vorů staly ostrůvky přirostlé k jezernímu dnu.

Původně byly produkty z plovoucích zahrad a bohaté půdy vládcových rozsáhlých a dobře střežených držav v jeho výlučném vlastnictví. Legendy vyprávějí, že veškeré aztécké vrstvy – šlechta, léčitelé, vojsko, kupci i zemědělci, které nebyly ochotny přijmout královský monopol na chia, pašovaly rostlinky z panství pryč. V průběhu staletí se začala pěstovat po celém území Aztécků. Chia se na trhu brzy stala základní plodinou. A poddání každý rok vypláceli svému vládcovi jakožto daň, a to ve formě semínek chia. V té době se již s chia legálně obchodovalo.

Podle nálezů archeologů se chia pohřbívala společně s mayskými a

aztéckými vládci, stejně tak, jako se oblíbené pokrmy vkládaly do hrodek egyptských faraonů. Semínka chia byla pro Aztéky tak důležitá, že sloužila jako obětní dar pro jejich božstvo – bohyni plodnosti a výživy.

Na začátku šestnáctého století si vůdce španělských konkvistadorů Hernando Cortéz kombinací diplomacie, zrady, prohnání a dalších účinných zbraní podrobil hrdé Aztéky, žijící tehdy pod vládou panovníka Montezumy. Na Cortéze udělala energie, výdrž a vitalita získávaná ze semínek chia takový dojem, že poslal rostlinky také do Španělska, kde je však nikdo neoceníl ani nepokračoval v jejich pěstování.

Nejnámějším a nejrozšířenějším typem chia je *Salvia Hispanica*, jednoletka s čtverhranným, téměř pravouhlým stvolem a oválnými listy. Z dlouhých ostnů na konci větviček raší modré květy. U základu kalichu rostliny, zeleného vnějšího přelenu, spočívají čtyři semena. Další běžný a známý druh rostliny chia, *Columbaria*, roste v oblastech s hlubokou, písčito-jílovitou půdou.

V souladu s láskou a obdivem Aztécků k chia začali divokou chia sklízet a konzumovat i sousedící indiánské kultury po celém Mexiku a na území dnešních jihozápadních Spojených států. Právě tam, v písčité a pouštní půdě ve výškách přes tisíc metrů, se divoká chia hojně vyskytuje.

Využití semínek chia u původních Američanů pomohlo nasměřovat dva Kaliforniány – Boba Andersena z Valley Center a Hala Neimana z kalifornského města Santa Monica -, aby zasvětili téměř dvacet let svého života kultivaci nejlepších a zdravotně nejprospěšnějších semínek chia. Začali je také pěstovat v takovém množství, že vůbec poprvé v existenci lidstva máme dostatek semínek chia na to, abychom pokryli stále rostoucí celosvětovou poptávku.

Před pár lety se starověk střetnul s moderní historií. Bylo to tehdy, když Ciraldo Chacarito, dvaapadesátiletý indián z kmene Tarahumara z mexické oblasti Copper Canyonu v závodě na dvě stě mil doběhl mezi prvními. Byl to naprosto fenomenální jev, protože Ciraldo soutěžil s nejlepšími světovými vytrvalostními běžci, kteří mají denně přístup k nejnovějšímu tréninkovému zařízení, špičkovým trenérům a vědecky vyvinuté běžecké výbavě. Ciraldo nijak zvlášť netrénoval. Na závod se přihlásil „takový, jaký byl“. Jeho soupeři měli ultramoderní běžeckou obuv vyvinutou pro maximální rychlost, zatímco Ciraldo měl na nohou tradiční, ručně vyrobené sandály.

Mohlo za Ciraldo svým úspěchem stát něco, co již jeho lidé znají přes osm set let: semínka chia, které Ciraldo jedl před závodem a v jeho průběhu? Týmy indiánů z Tarahumary dnes trénují výhradně tak, že konzumují semínka chia, a to včetně Ciralda, který tento závod vyhrál v roce 1998.

**Jak to vlastně funguje?** Ciraldo vůbec neměl ponětí, jak chia funguje, věděl jen to, že funguje – a u jeho lidí vždy fungovala. Současní biochemici již znají na některé otázky odpovědi. Semínka chia absorbují sedminásobně větší množství vody, než samy váží, a vytváří rosol či gel, který způsobuje pomalé uvolňování uhlovaných a stejně pomalou transformaci uhlovaných na cukr, který dodává energii. Díky svému bohatému obsahu omega-3 a omega-6 nenasycených mastných kyselin dodává chia našemu tělu spoustu základního materiálu k vytváření stěn miliard buněk – stěny jsou pak měkčí a ohebnější a snáze jimi proniká kyslík a živiny, jež tělu dodávají energii a teplo. Také jimi snáze uniká oxid uhličitý a odpadní látky.

„Denně trénuji minimálně dvě hodiny a tato semínka se pro kulturisty – a vůbec atlety jako takové, ale i pro obyčejné lidi, ukázala jako dokonalé jídlo,“ říká šampion kulturistických soutěží Milos Sarcev a dodává: „Chia je nefalšované renesanční jídlo. Užívám ji každý den a má hladina energie a vytrvalosti vyskočila až do nebe. Semínka chia obsahují proteiny, esenciální aminokyseliny, vlákninu, vápník a další základní minerály a také esenciální mastné kyseliny (EMK) – což jsou kyseliny, které si naše tělo samo nevyrobí. Obsahují více EMK a příznivější poměr olejů omega-3 a omega-6, než olej ze lnečných semínek. Už více než rok si denně rozpouštím tři nebo čtyři polévkové lžíce semínek chia ve vodě a pak je přidám do ovesné kaše ke snídani nebo je přidám do proteinového nápoje. Semínka chia mají takové nutriční přednosti, že je doporučuji všem, kteří chodí posilovat. Lidé, kteří je zkusili, si je nemohou dost vynachválit. Zažívají značné fyzické zlepšení a větší výdrž, stejně jako já.“

„Společným efektem při konzumaci semínek chia je zabránit velkým výkyvům cukru v krvi, zpomalit proces trávení a oddálit pocit hladu,“ píše Jane E. Brody v *New York Times*, a pokračuje: „Při typu cukrovky, která indiány postihuje, jejich těla přestávají reagovat na inzulín a zpomalené trávení potřebu inzulínu utlumuje.“

**James F. Scheer**