

Chia semínka jsou malý zázrak



Nenápadná, drobná a přitom nabitá živinami. Chia semínka si v posledních letech získala obrovskou oblibu a není divu – snadno je přidáte do snídaně, svačiny i pečení a jídelníčku dodají vlákninu, rostlinné omega-3 mastné kyseliny i zajímavou texturu. Právě díky tomu patří mezi suroviny, které stojí za to mít doma po ruce.

Odkud chia semínka pocházejí?

Chia semínka jsou semena šalvěže hispánské (*Salvia hispanica*), rostliny pocházející ze Střední a Latinské Ameriky. Už dávno předtím, než si našla místo v moderní zdravé kuchyni, byla ceněnou součástí jídelníčku původních obyvatel. Dnes se k nim vracíme hlavně pro jejich všestranné využití a výživové složení.

Proč jsou tak oblíbená?

Na chia semínkách je skvělé to, že i malé množství dokáže jídlo zajímavě obohatit. **Dvě lžice obsahují vlákninu, bílkoviny, nenasycené tuky a také omega-3 mastné kyseliny.** Když je navíc zalijete vodou, mlékem nebo rostlinným nápojem, nasají tekutinu a vytvoří jemnou gelovou konzistenci. Díky tomu se skvěle hodí třeba do pudinků, kaší nebo smoothie.

Chia semínka a vyvážený jídelníček

Právě vysoký obsah vlákniny je jedním z důvodů, proč si chia semínka našla pevné místo v moderním

jídelníčku. Vlákna obecně přispívá k delšímu pocitu sytosti a je důležitou součástí pestré a vyvážené stravy. Chia semínka tak mohou být chytrým doplněním běžného jídelníčku – ať už si je přidáte do jogurtu, domácí granoly nebo třeba do pečiva.

Jak je využít v kuchyni?

To nejlepší na chia semínkách je jejich jednoduchost. **Nemusíte kvůli nim měnit celý jídelníček – stačí je chytrě přidat tam, kde dávají smysl.** Výborně se hodí do:

- jogurtu a ovesné kaše,
- smoothie a domácích koktejlů,
- chia pudinku,
- muffinů, sušenek a domácího pečiva,
- salátů,
- pomazánek nebo směsí, které potřebují lehce zahustit.

V některých receptech se používají i jako alternativa vajíčka, protože po smíchání s vodou vytvoří hustší směs, která pomáhá spojit těsto nebo jiné suroviny. To ocení hlavně ti, kdo rádi experimentují v kuchyni.

Na co myslet při jejich konzumaci?

I u zdravých potravin platí, že nejlepší je rozumná míra. Chia semínka obsahují hodně vlákniny, takže je lepší začínat menším množstvím a nezapomínat na dostatek tekutin. Právě tak si je užijete naplno a bez zbytečného zatížení trávení.

Malá semínka, velké možnosti

Chia semínka nejsou jen módní trend. Jsou to praktická, výživná a velmi univerzální semínka, která snadno zapadnou do každodenního vaření. Ať už si je dáte do snídaně, svačiny nebo domácího pečení, dodají jídlu zajímavou strukturu i nutriční bonus. A právě v tom je jejich kouzlo – nejsou složitá, ale umí toho překvapivě hodně.

Vyzkoušejte naše recepty:

Ovocné chia smoothie (nápoj)

2 lžíce chia semínka, 1 hrnek mléka, oblíbené ovoce (např. banán, borůvky, jablka, pomeranč, grep atd.)

Všechny ingredience vhodíme do mixéru, řádně rozmixujeme a vzniklý nápoj ihned podáváme.

Chia sušenky

30 g chia semínek, 130 g celozrnné pšeničné hladké mouky, 2 zralé banány, 50 g ovesných vloček, 1 vejce, 2 kypřicí prášky do pečiva (nejlépe bio), 40 g sekaných datlí, 4 lžíce medu, 1 lžička mleté skořice, 20 ml vody

Smícháme chia semínka, mouku, skořici, prášek do pečiva a ovesné vločky. Zvlášť si pak umixujeme banán, datle, med, vodu a vejce. Vzniklé obě směsi spojíme dohromady, vytvarujeme malé sušenky a ty pečeme na plechu vyloženém pečícím papírem - zhruba 20 minut na 170 stupňů Celsia. Tyto super zdravé sušenky podáváme ke kávě nebo čaji.

Je libo další?

Náš recept na **puding z chia semínek** naleznete [ZDE](#)

Náš recept na **rychlý malinový džem s chia semínky (bez zavařování)** máme [ZDE](#)

Náš recept na **smoothie (nápoj) s chia semínky** se nachází [ZDE](#)