

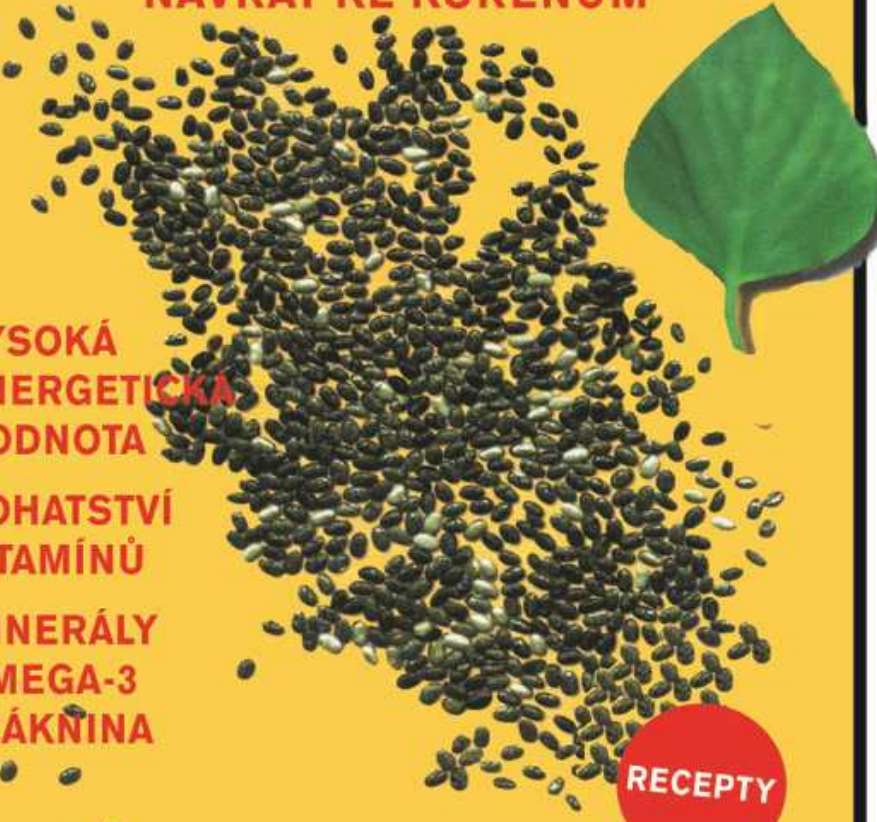
MAGIE SEMÍNEK
CHIA

**LÉČIVÉ JÍDLO STARÝCH INDIÁNŮ
NÁVRAT KE KOŘENŮM**

**VYSOKÁ
ENERGETICKÁ
HODNOTA**

**BOHATSTVÍ
VITAMÍNŮ**

**MINERÁLY
OMEGA-3
VLÁKNINA**



RECEPTY

JAMES F. SCHEER



MAGIE
SEMÍNEK
CHIA

MAGIE SEMÍNEK CHIA

*Léčivé jídlo starých indiánů –
návrat ke kořenům*

JAMES F. SCHEER

PRAGMA
HODKOVIČKY

James F. Scheer

Magie semínek Chia:

Léčivé jídlo starých indiánů – návrat ke kořenům

Z anglického originálu The Magic of Chia

přeložila Tereza Gruffková

PRAGMA, V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4

© 2001, James F. Scheer

© PRAGMA, 2012

ISBN 978-80-7349-336-3

VĚNOVÁNO

mé ženě Joan Davidson-Scheer:
Veškerá má láska patří jen tobě.
Jim

Obsah

Předmluva	9
Poděkování	13

Kapitola 1	Tajemství je venku	17
Kapitola 2	Chia: úžasné semínko	21
Kapitola 3	Přírodní potraviny: Počátky	29
Kapitola 4	Chia v lidovém léčitelství	39
Kapitola 5	Ještě jednou semínka chia v lidovém léčitelství	49
Kapitola 6	Příběh chia	57
Kapitola 7	Semínka v potravě: ochranný štít proti rakovině	71
Kapitola 8	Jak vyšlechtit divoce rostoucí chia	81
Kapitola 9	Opravdové jídlo pro opravdové lidi	89
Kapitola 10	Zpátky do minulosti	97
Kapitola 11	Kreativně se semínky chia	103
Kapitola 12	Vaříme se semínky chia	117

O autorovi	175
------------	-----

Předmluva

Jedním z nejlépe střežených tajemství v oblasti výživy jsou semínka pouštní rostliny jménem chia (semínka chia /„čia“/ jsou drobnými semínky šalvěže hispánské /*Salvia hispanica*/, která roste v některých zemích Jižní a Střední Ameriky, kde se šalvěž hispánská pěstuje již 4 000 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, pozn. překl.). Chia patří mezi nejvýživnější potraviny plné energetické hodnoty, které kdy byly objeveny. Jak vám vysvětlím později, toto utajování má své dobré důvody.

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 aztéčtí 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 v „plovoucích zahradách“, které obklopovaly jejich hlavní město Tenochtitlán. Aztékové přišli jako první s nápadem pěstovat květiny, dekorativní rostliny, chia a další potraviny na bezpočtu vorů pokrytých zeminou, které pluly na mělkém jezeře. Nakonec se z těchto vorů staly ostrůvky přirostlé k jezernímu dnu.

Konec královského monopolu

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 Aztéků.

Chia se na trhu brzy stala základní plodinou. A poddaní každý rok vypláceli svému vládci odměnu 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 may-skými a aztéckými vládci, stejně tak, jako se oblíbené pokrmy vkládaly do hrobek egyptských faraonů. Semínka chia byla pro Aztéky tak důležitá, že sloužila jako obětní dar pro jejich božstvo Chicomecoatl (tj. v aztéckém bájesloví bohyně plodnosti a výživy, pozn. překl.).

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.

Jazyk chia

Semínka chia se dokonce stala součástí řeči Aztéků, jak bylo odhaleno ve dvanáctisvazkovém *Florentinském kodexu*, který otec Bernardino de Sahagún sepsal v období mezi lety 1558 a 1569. Poté, co se zmínil o tom, že určitý druh semínek chia má zlatohnědou žíhanou barvu, napsal otec Sahagún, že jakýsi běžný motýl se nazývá aztéckým termínem *chian papoloti* – „jako by byl

posypán chia, s flíčky po celém těle; jeho křídla mají barvu chia a jsou vymalována vzorem jejich semínek“.

Podle *Florentinského kodexu* vyráběli Aztékové těsto *tzaoll* jako poctu bohyni Chicomecoatl na nádvoří u její pyramidy. Obětovali jí celé spektrum různých druhů kukuřice, bobů a všech typů semínek chia. A to proto, že bohyně byla „stvořitelkou a dárkyní všech nezbytností, které člověk potřebuje, aby mohl žít“.

Otec to ví nejlépe

Výčet použití semínek chia v potravě od otce Sahagúna je barvitý a osobitý:

„Všichni vědí, jak se dělá atole (tj. aztécký kukuřičný nápoj či kaše, pozn. překl.).“ (Já tedy ne, otče!) Pak popisuje, že se sušená kukuřičná zrnka smíchají se semínky chia, které kukuřici dodávají chuť. Nahrubo se všechno umele a trošička – na půl délky malíčku – se promíchá s ocasem vačice a vodou. Jestliže tento nápoj vypije žena, která má brzy rodit, porod se značně urychlí.

Otec Sahagún píše, že zrosolovatělá semínka chia – bez ocasu vačice – se pijí během půstu a čistí dýchací cesty. Když se tato směs smíchá se zrnky kukuřice či s opečenými tortillami, ve výsledku se prý potrava podobá se atole.

Když se ze semínek chia vylisuje olej, využívají ho malíři z jediného důvodu, aby učinili svá díla ještě krásnějšími. Lze ho aplikovat jako lak, a dodat tak rámcům či nábytku většího lesku, píše otec.

Jak chia vypadá a kde roste

Asi nejznámějším a nejrozšířenějším typem chia je *Salvia hispanica*, jednoletka s čtverhranným, téměř pravoúhlým stvollem a oválnými listy. Z dlouhých ostnů na konci větvíček raší modré květy. U základu kalichu rostliny, zeleného vnějšího přeslenu, spočívají čtyři semena. Další běžný a známý druh rostliny

chia, *Columbaria*, roste v oblastech s hlubokou, písčito-jílovitou půdou.

V souhlasu s láskou a obdivem Aztéků 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 do čtyř tisíc stop (jedna stopa = cca 30,5 cm, pozn. překl.), se divoká chia hojně vyskytuje.

Téměř dokonalá

Díky Aztékům, Mayům, Tehuantepekům i původním Američanům také víme, že semínka chia představují jednu z nejvýživnějších přírodních potravin.

Využití semínek chia u původních Američanů pomohlo nasměrovat dva Kalifornany – 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.

Tato kniha chce vzdát poctu pánům Andersonovi a Neimanovi za jejich vizi, víru, píli, trpělivost, vytrvalost a obrovské finanční investice do kultivace rostliny chia z její původní divoké podoby až k úplnému vyšlechtění!

Poděkování

Když Thomas Jefferson napsal následující slova, měl asi na mysli člověka, jako je Bob Andersen: „Není cennější služby pro zemi, než v ní začít pěstovat novou rostlinu.“

Bob se svým partnerem Halem Neimanem ve skutečnosti udělali mnohem víc, než že začali pouze pěstovat novou rostlinu. Naturalizovali divokou rostlinu, jejíž semínka představovala základ stravy u předkolumbovských Aztéků, Mayů, Tehuantepeků a Indiánů z oblasti dnešního jihozápadu USA. Semínka chia těmto lidem dodávala spoustu energie, výdrž a pevné zdraví. V současnosti roste chia převážnou měrou divoce.

Bob Andersen kvůli vyšlechtění rostliny chia – byliny s obrovskou schopností přežít s minimálním množstvím vody – riskoval drahý čas, energii a značné investice. Původním Bobovým cílem bylo dodávat dostatek semínek po Spojených státech, a později dokonce do celého světa. Dnes zásobuje celé Spojené státy. Za více než dvacet let, kdy věnoval veškeré síly ve prospěch naturalizace chia v Kalifornii, se Bob naučil mnohému – a často na vlastní kůži – o pěstování rostlin chia, jejich výživové hodnotě, ale i pestré minulosti. Jsem neskutečně vděčný za informace, které za dvě desetiletí nasbíral a nesobecky se o ně se mnou podělil, abych mohl napsat tuto knihu, a také za jeho vedení při mém úsilí.

Bob a Hal Neiman se taktéž setkali s Harrisonem Doylem, sto dva let starým mužem, odborníkem na pěstování chia a historikem, který žil mezi původními Američany a byl svědkem dramatických výsledků pramenících z každodenní konzumace semínek

chia. Vypytávali se ho na jeho dlouholeté přátelství s původními obyvateli a na zkušenosti s tradičním využíváním semínek chia.

Obrovskou spoustu informací mi v průběhu jednoho odpoledne předal i Clyde Hogan z kalifornského Paso Robles, který strávil s Doylem spoustu času a důkladně ho vyzpovídal.

Nikdy nebudu moci dostatečně vyjádřit svůj vděk průkopníkovi v oblasti výživy Paulu Braggovi. Před těmi desítkami let, když jsem si vyslechl jeho přednášku o obrovském vlivu semínek chia na jeho tělo, mysl i ducha, bych si nikdy nepomyslel, že o této potravíně budu někdy v budoucnosti psát, protože v centrech zdravé výživy byla k dostání jen zřídka. Moje díky však uslyší jeho dcera Patricia, která dál nese braggovskou tradici a vede podnik věnující se zdravé výživě.

Zájem o semínka chia ve mně poprvé podnítl můj přítel, doktor Francis M. Pottenger jr., jeden z prvních lékařů, který předepisoval místo farmaceutických léků potraviny a výživové doplňky. Hřeje mne u srdce vědomí, že jeho památka žije dál pod vedením Patricie Connelly prostřednictvím Price-Pottengerovy nadace v San Diegu.

Stejný dík patří doktoru Westonu Priceovi, zubaři z Clevelandu, který v třicátých letech dvacátého století studoval kultury v primitivních končinách světa a jak slovy, tak prostřednictvím fotografií dokázal, že zpracované potraviny kazí zuby i zdraví původních obyvatel. Doktora Price jsem objevil před více než dvaceti lety díky jeho již klasickému dílu *Nutrition and Physical Degeneration*. Naučil mě mnohému o vysoké hodnotě přírodních potravin.

Směrem k semínkům chia a dalším obzvláště zdravým potravinám mě ve své ordinaci na hollywoodském Sunset Strip bulváru navedl také doktor W. Coda Martin, další skvělý muž medicíny, jenž dalece předběhl dobu, v níž žil.

Spoustu moudrých rad, jak napsat tuto knihu, mi poskytl Hal Neiman během nejružnějších dobrodružství s kultivací semínek.

A když už mluvíme o dobrých radách, velkorysá nabídka, týkající se informací o výzkumu, a pomoc k nezaplacení přišly i od

Jamese Browna, prezidenta International Flora Technologies, a od specialisty na semínka chia Roberta Kleimana.

Recepty v této knize vymysleli a vyzkoušeli Linda Barrett a Bill Andersen, a také mi dovolili je použít. Zaslouží si hlasité „děkuji!“ a klobouk dolů za svůj idealismus, který projevili při práci ve školách v okrsku Paso Robles, kde se snažili vylepšit školní obědy tak, aby lépe podporovaly učení a paměť studentů. Svůj pilotní program také nabídli k využití ostatním školním okrkům po celé zemi.

Moje žena, Joan Davidson-Scheer, „pročesávala“ internet a hledala informace o semínkách chia, které jsem pak použil v různých kapitolách. Nedokážu jí dostatečně poděkovat za povzbuzení, moudré rady a vedení při psaní této knihy, *Kouzelných semínek chia*.

Osoba, která ani neví, že mi při práci na této knize pomohla, je zesnulá Barbara Cartland, první dáma Anglie v oblasti výživy a autorka knihy *The Magic of Honey* (Kouzelný med), bestselleru, jehož se prodaly miliony kusů, a to ještě více než romantických novel kohokoliv jiného na světě. Před pár lety, když jsem byl na čaji v jejím hatfieldském sídle severně od Londýna, mi navrhla, abych napsal knihu o nějaké potravíně s klíčovým účinkem na zdraví a v názvu použil slovo „kouzelný“. Barbaro, jsem Ti neskonale zavázán. Také bych chtěl poděkovat Jennifer Privateer za její pozornou redakční práci a za to, že při zrodu mé knihy neztrácela dobrou náladu.

A nakonec, nikoli však svým významem, patří můj dík drahému příteli a spoluautorovi mnoha knih, informačních prospektů, článků a sloupků, doktoru Stephenu Langerovi z kalifornského Berkeley, který je sice mladší než já, ale co se moudrých rad týká, vždycky zůstane mým „starším bratrem“.

Takto bych mohl s díky pokračovat donekonečna, ale na dalších stránkách na vás čekají informace o světě semínek chia. Dejme se tedy do toho!

James F. Scheer

Tajemství je venku

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 Ciraldoovým 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 uhlovdanů a stejně pomalou transformaci uhlovdanů 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.

Atleti v odvětvích, kde jsou zapotřebí nadměrná energie a výdrž, si do výživových doplňků přidávají omega-3 a omega-6 nenasycené mastné kyseliny.

Co stojí za zmínku

Do té doby, než se zprávy o ohromném potenciálu semínek chia objevily v médiích, se ve světě o této živině mnoho nevědělo. Ne že by semínka neexistovala, jen o jejich vlastnostech povzbuzujících sílu a vytrvalost nikdo moc nemluvil.

Koneckonců, semínek bylo tak málo, že to ani nestálo za řeč – jen málokdy se nějaká dostala na trh. Chia nebyla zajímavá po finanční stránce, protože rostla divoce v odlehlých pouštních a horských oblastech.

Poté, co Bob Andersen, distributor zdravých potravin z kalifornského Valley Center, ochutnal semínka chia a byl ohromen reakcí svého těla, řekl si: „Někdo by měl semínka chia naturalizovat, vyvinout ekonomický způsob sklizně a zajistit stálý přísun na celosvětový trh.“

Nikdo se nehlásil, a tak se do toho pustil sám Bob Andersen společně s kamarádem Halem Neimanem. (O Bobovi a jeho cestě vzhůru za snem přivést semínka chia na trh promluví více v následující kapitole. Nedávno se k týmu chia připojil další člověk, Ralph Rischman.)

Od skeptiků po věřící

Někteří skeptici pochybovali, že by taková malá semínka mohla dokázat tak obrovské věci, pokud se týká energie a vytrvalosti.

Jeden z nich se jmenoval Milos Sarcev (vyslovuje se jako Miloš Šarchev). Byl šampionem soutěže Iron Man z tehdejší Jugoslávie a zlatým, stříbrným a bronzovým vítězem kulturistických soutěží, jako jsou Mr. Universe a podobné, které kdysi katapultovaly do záře filmových světél Arnolda Schwarzeneggera.

Během telefonického rozhovoru mi Milos, který vlastní a provozuje úspěšné Centrum kulturistiky v kalifornském Fullertonu (Orange County, v okrese nacházejícím se na jihu Kalifornie), řekl: „Před rokem jsem o semínkách chia neměl ani potuchy. Pak mi dal Bob Andersen rukopis této knihy a udělala na mě dojem. Dal mi také vzorky semínek chia. Jsou darem z nebes.“

Hlas důvěry

„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.

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 zásadní 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 lněných semínek.

Přes rok si rozpouštím tři nebo čtyři polévkové lžíce semínek chia ve vodě a pak si jimi posypu ovesnou kaši k 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.“

Další prospěšné účinky

Význam semínek chia se však neomezuje pouze na zvýšenou energii a delší výdrž, i když tyto účinky semínek jsou zásadní. Semínka mají spoustu dalších zdravích prospěšných vlastností.

Před nedávnem sloupkařka *New York Times* Jane E. Brody, zabývající se výživou, napsala obsažný článek o původních obyvatelích z Arizony a jejich úsilí o zachování si dobrého zdraví pomocí starodávných potravin – mezi nimiž se nachází i chia.

Podtitulek článku zní: „Poklady pouště porážejí nadváhu a cukrovku.“ Následují nejvýznamnější myšlenky článku:

Tyto potraviny mohou být prospěšné lidem neindiánského původu se sklonem k nadváze a cukrovce, ale pravděpodobně i těm, kteří mají tendenci k vysokému krevnímu tlaku a k srdečním chorobám.

Zdraví blahodárné vlastnosti, které se nacházejí ve známějších potravinách, jako jsou otruby a okře (též proskurník jedlý, pozn. překl.), vycházejí ze dvou charakteristik původní potraviny chia: z cholly (cholla = stromovité kaktusy s velmi bodlinatými válcovitými stonkovými segmenty, pozn. překl.) a meskitu (meskit = luštěninová rostlina *Prosopis*, pozn. překl.). Díky svému vysokému obsahu rozpustné vlákniny, která tvoří požitelný rosol, pryže, rostlinný sliz a druh škrobu nazývaný amylóza, se velmi pomalu tráví.

„Společným efektem je zabránit velkým výkyvům cukru v krvi, zpomalit proces trávení a oddálit pocit hladu,“ píše Brody. „Mezní množství krevního cukru zvyšují tělesnou potřebu inzulínu a pokles jeho hladiny zase způsobuje pocity hladu.“

Dochází k závěru, že: „Při typu cukrovky, která tyto Indiány postihuje, jejich těla přestávají reagovat na inzulín a zpomalené trávení potřebu inzulínu utlumuje.“

Za příběhem semínek chia, za jejich zdravích prospěšnými vlastnostmi a za jejich historií se toho skrývá mnohem více. Měl jsem štěstí, že jsem se mohl stát malou součástí vzkříšení této starobylé zázračné potraviny.

Chia: úžasné semínko

Když jsem před pár lety redigoval časopis *Let's Live*, slýchal jsem o semínkách chia spousty fascinujících příběhů. Během tohoto období mě jeden prodavač z obchodu se zdravou výživou v Arcadii (v jižní Kalifornii), kde jsem si kupoval vitamíny, přepadl s nevyžádanou reklamou na semínka chia.

Tento energií přetékající, nadšený plešatý muž středního věku (jak se zdálo) se mě zeptal, jestli jsem už někdy zkusil semínka chia.

„Jen nějaké vzorky,“ opáčil jsem.

„Je to to nejpozoruhodnější jídlo, s jakým jsem se kdy setkal,“ pokračoval. „Už dvacet let si je míchám s celozrnnými cereáliemi do vaflového a palačinkového těstíčka, do míchaných vajec – dokonce i do karbanátků – a je mi skvěle. Kolikpak byste mi hádal?“ Pak mě hned škádlivě varoval: „A ne abyste se mi snažil lichotit!“

Pořádně jsem si ho prohlédl, všimnul jsem si jeho hladké, růžově zářící pleti, mírně prošedivělých kotlet, štíhlé postavy a energie, která z něj jen sršela.

„Tak jednapadesát.“

Zasmál se, až mi z toho málem praskly bubínky.

„Je mi dvaasedmdesát a cítím se jako mladý kluk. Myslím, že je to hlavně semínky chia, i když jím také pivovarské kvasnice, pšeničné klíčky, sušená játra a jogurt spolu s přírodními potravinami bohatými na živiny.“

Potom zaťukal opáleným prstem na vysokou lékárenskou sklenici plnou malých, temně hnědých semínek, naklonil se ke mně přes pult a tónem, který nesnel odpor, prohlásil:

„Měl byste pro *Let's Live* napsat článek o semínkách chia.“

„Nebylo by fér vzbuzovat ve čtenářích nadšení, když tady není dostatečně velká nabídka,“ oponoval jsem mu.

„To je pravda,“ připustil. „Sklízení divokých semínek chia v poušti je nákladné a zdlouhavé a nikdo to nedělá pravidelně.“

Tento dialog se uskutečnil před více než dvaceti lety a od té doby o chia hodně přemýšlím. Před nedávnem ve mně probudila další zájem návštěva Expa přírodních potravin v kalifornském Anaheimu, kde jsem u jednoho z mnoha výstavních stánků čistě náhodou potkal přátelského, pozitivně naladěného pána jménem Bob Andersen. Zastupoval American Kamut Association (Americká pšeničná asociace), která propaguje užívání exotické obiloviny kamutu (kamut je starodávným druhem pšenice, která nebyla dotčena moderními zemědělskými postupy, pozn. překl.). Představil jsem se mu.

„Vaše jméno je mi povědomé,“ odpověděl mi. „Nepsal jste náhodou hodně o výživě?“

„Ano, nějakých pár milionů slov v různých knihách a článcích v časopisech. Taký jsem redigoval periodika o zdravém stylu.“

Rozhodující protimluv

Když mi Andersen povyprávěl, jak už je kamut oblíbený, řekl mi: „Je hrozná škoda, že se tak málo píše o semínkách chia.“

„Ale to je proto, že nejsou moc k dostání.“

„Naopak,“ opravil mě Andersen. „To už neplatí. Spolu s Halem Neimanem už přes dvacet nejvýživnějších druhů chia zušlechťujeme. Ve Střední a Jižní Americe toho pěstujeme velké množství.“

S překvapením jsem mu odpověděl: „To je skvělé, už strašně dlouho chci a semínkách chia napsat.“

„Jen do toho,“ souhlasil Andersen. „Půjčím vám výzkumný materiál, co jsem za ty roky nasbíral.“

A tak jsem začal semínka chia zkoumat v zemědělských a etnobiologických zprávách, příručkách a hodně jsem se o nich dozvěděl rovněž během osobních rozhovorů; a tak také vznikla tato kniha.

Spoustu informací mi dodali Bob Andersen a Hal Neiman. Získali je během svých rozhovorů s Harrisonem Doylem z kalifornské Vistry, jemuž bylo při zrodu této knihy sto dva let. Harrison Doyle, který již není mezi námi, po většinu svého života studoval a experimentoval s pěstováním a konzumací různých druhů semínek chia v rozličných receptech. Svoji úžasnou dlouhověkost připisoval právě semínkům chia.

Mnoho milionů lidí na celém světě ví o semínkách chia, aniž by si uvědomovali, že je to vynikající potravinu. Znají však novinku na trhu, keramické zvířátko Chia.

Zvířátko Chia se na noc namočí do umývadla s vodou. Namočí se i semínka, ale pouze do doby, než začnou mírně rosolovatět. Pak se aplikují po stranách zvířátka. Brzy nato ze semínek vyraší zelený „kožíšek“. Zvířátko Chia představuje vynikající způsob, jak představit semínka světu, a dokazuje, že si je může ke konzumaci vypěstovat každý, kdo si je vědomý mimořádně výživné hodnoty výhonků.

Zvířátko Chia

Zvířátka Chia přinášejí dětem radost již více než desetiletí a Bob Andersen nyní chce, aby celý svět věděl, že semínka chia mohou poskytnout pevné zdraví lidem každého věku.

Na jihozápadě USA se v indiánských kmenech tradují o semínkách úžasné příběhy, jak je zaznamenal Harrison Doyle. Většina z nich souvisí se silou a vytrvalostí, kterou tělu dodává právě chia. Domorodci dříve bez problému dokázali běžet celý den jen s hrstkou semínek chia a vydlabanou tykví plnou vody.

Legendy a folklór

Vypráví se vtip o jednom domorodci, který v polovině dvacátého století běžel podél polní cesty, kde sem tam projelo nějaké to auto. „Chcete svézt?“ zavolal na domorodce motorista v červeném sportovním kabrioletu.

Indián ani nezpomalil, zavrtěl hlavou a zavolal:

„Ne, díky, spěchám.“

Harrison Doyle, který žil dlouhé roky mezi Indiány v oblasti poblíž kalifornského Needles na hranicích s Arizonou, měl na tuto dobu spoustu vzácných vzpomínek. Jako mladík často závodil v běhu s mladými domorodci.

Příčiny Doylových porážek

Harrison obvykle vyrazil jako první. Po pár stovkách metrů ho však všichni předběhli. Po míli už byl celý udýchaný a vyčerpaný, daleko za všemi ostatními.

Ptal se soupeřů, jak je možné, že ho dokážou pokaždé porazit. Zasvěceně jeden po druhém pomrkávali, smáli se, ale nechtěli mu to říci.

Ať škemral, jak chtěl, Indiáni mu své tajemství nikdy neodhalili. Celý zklamaný a odhodlaný nalézt vlastní odpověď, začal Doyle své soupeře bedlivě sledovat během celého dne. Nakonec si všiml, že si ráno většinou brali semínka z váčku u pasu a žvýkali je.

Vypozoroval, že semínka sbírají z vysokých, košatých rostlin, které divoce rostly na okraji rezervace.

Clyde Hogan z kalifornského Paso Robles, člověk, který s Doylem strávil spoustu času a důkladně ho vyzpovídal, mi řekl:

„Ukázalo se, že jde o semínka chia. Harrison Doyle je začal žvýkat každé ráno nebo je na třicet až šedesát minut namáčel ve vodě a pak výsledný slizovitý nápoj pil. Zpočátku zaznamenal pouze malé změny v oblasti výkonu a výdrže. Avšak zhruba za šest týdnů už ten rozdíl byl markantní.“

„Pak vyzval Indiány k závodu na dlouhou trať. Tentokrát s nimi nejenže udržel tempo, ale před cílem se dostal dopředu a vyhrál. Mladíci se na něho vůbec nezlobili a jen se smáli. Pocho-pili, že Doyle objevil jejich tajemství.“

Vzpomínky

Doyle vzpomínal na jeden běžný jev: domorodci si naplnili váčky semínky chia (často jedinou potravou, kterou si společně s vydla-banou tykví plnou vody brali), přivázali si ho k batohu a běželi celé dny, celých tři sta mil těžkým terénem podél Mojave Trail (tj. cesta, která křížuje poušť a dnes je vyhledávána milovníky terénních aut, pozn. překl.) z Needles přes Cajonský průsmyk až ke kalifornskému pobřeží. Tam obchodovali s modrými a zelenými kamínky (malachitovou mědí a tyrkysem), odštěpky pazourků či obsidiánu, s hroty šípů a někdy také s okrovou barvou.

U mnoha kmenů bylo běžné, že muž, než se vydal na celodenní lov, snědl polévkovou lžící semínek chia.

Vypráví se příběh o apačských lovcích krmených semínky chia, kteří se rozestavěli daleko od sebe a pronásledovali vysokou zvěř na obrovské vzdálenosti. Měli obrovskou výhodu už na startu a během pronásledování projevovali úžasnou výdrž a výkonnost. Nakonec se vysoká vyčerpala a stala se snadnou kořistí. Indiáni pak nesli zvěře mnoho mil zpátky do vesnice a po nějaké velké únavě na nich nebylo ani stopy.

Této legendě se mi nechtělo moc věřit, ale potvrdil mi ji Clyde Hogan, s nímž se o tom bavil Harrison Doyle. Ten byl sám svědkem několika takových lovů.

Film *Poslední Mohykán* začíná scénou, v níž stateční muži honí jelena tak, jak to popisuje Hogan.

Clyde Hogan také uvádí, že dlouhý běh k určitému cíli, který trval hodiny či celé dny, byl nudný, takže různé indiánské kmeny se čas od času bavily účastí v soutěžní hře. Několik hodin po

konzumaci polévkové lžíce semínek chia běželi bez přestávky vysokou rychlostí a každý kopal do předmětu z kožešiny vycpaného trávou, tehdejší předchůdce dnešního míče. Cílem bylo jako první překopnout předem určenou cílovou hranici.

„Jejich cíl byl často dvacet až pětadvacet mil daleko,“ vyprávěl mi Hogan. „Na takovou soutěž jste toho museli umět víc než dnešní hráči fotbalu, protože ty předměty, do kterých se kopalo, byly všechno jiné, jenom ne kulaté, a kromě toho celý závod vyžadoval vytrvalost maratónce. Dokonce i současní trénovaní sportovci by asi padli vyčerpáním daleko před cílovou páskou. Tito stateční muži však bez výjimky dokončili závod díky semínkům chia, a také strachu ze ztráty tváře.“

Indiáni od kalifornského pobřeží se o semínka chia dělili se španělskými misionáři – mezi nimi byl i otec Junipero Serra, který se svou početnou družinou putoval pěšky po celém státě a zakládal misie. Chia jim dodávala překvapivou sílu a vytrvalost.

Někteří jedli semínka předem opečená a namletá, jiní si vyráběli nápoje z čisté studniční nebo pramenité vody, semínek chia, pár kapek citronu a surového medu.

Nezapomenutelná postava

Adolphovi Bullovi bylo sedmdesát a pořád pracoval jako horník v poušti – stal se legendou pro svoji tělesnou výdrž. Před několika lety o něm napsali článek v *Los Angeles Times*. Když si ho Harrison Doyle přečetl, odjel do kalifornského Randsburgu, aby Bullu vyzpovídal.

„Bylo to naprosto neskutečné, najít horníka, který by v tomto věku vrтал, rubal, vyvážel suť a fáral na dvanáctky do dolu šest dnů v týdnu,“ vyprávěl Bobu Andersenovi. „Tuto pozoruhodnou tělesnou výdrž připisoval Bulla semínkům chia, která rostla po kopcích kolem jeho domova, a nesobecky mi jich trochu dal. Vysvětlil mi, že jich přidává čajovou lžičku – někdy po mimořádně těžkém dni i víc