

Chía (Salvia hispanica L.)

Aus der Familie der Lippenblütengewächse (Lamiaceae), wurde bereits von den Azteken und Mayas in Lateinamerika angebaut. Die von uns vertriebene Marke steht für gleichbleibende, verlässliche Qualität in Bezug auf Chia Samen in Rohkostqualität. Unsere Chia Saat wird in Südamerika angebaut, von Spezialisten mit besonderem KnowHow und unter Verzicht auf jegliche Art von Pflanzenschutzmitteln. Die Produktion läuft von der Aussaat bis zur Verarbeitung nach strengen Qualitätskriterien ab, die mehrstufig kontrolliert werden. Dies garantiert Ihnen ein erstklassiges Produkt, aus dem Sie einen optimalen Nutzen ziehen können.

Das Wort „Chia“ ist abgeleitet aus der Aztekensprache von „Chian“ und bedeutet „ölig“. Präkolumbische Zivilisationen nutzten die Chia Saat zu religiösen Zwecken, als Nahrungsmittel und als Rohstoff für weitere Erzeugnisse.

Chia ist eine reiche Quelle an OMEGA-3 und OMEGA-6 Fettsäuren, essentiellen Aminosäuren, Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Antioxidantien. Die amerikanische FDA (Food and Drug Administration) betrachtet Chia Saat oder Chia Samen als gesundes, diätetisches Lebensmittel.

In einer Ernährung, die gekennzeichnet ist durch denaturierte Lebensmittel, helfen ursprüngliche Lebensmittel wie Chia das Gleichgewicht im Körper wieder herzustellen und dem Körper die Stoffe zu liefern die er braucht.

Für Kinder wie Erwachsene ist der Konsum von essentiellen Fettsäuren unentbehrlich. Das in der Chia Saat enthaltende Öl liefert OMEGA-3 und 6 Fettsäuren in einem optimalen Verhältnis von 3:1 wie in einer Ölkapsel.

Eine weitere herausragende Eigenschaft von Chia ist die Fähigkeit zur 7-12 fachen Wasseraufnahme ihres Eigengewichtes. Die Formung eines Polysaccharid-Gels aus Faser- und Ballaststoffen verhindert den vorzeitigen Abbau der Kohlenhydrate durch die Enzyme im Magen und reguliert somit den Blutzuckerspiegel. Der Körper wird über längere Zeit mit Energie versorgt.

Wenn Chia Samen in Wasser eingelegt werden, bilden die Körner eine schleimige Polysaccharidschicht, die ähnlich wie bei Leinsamen die Verdauung fördert. Es wird berichtet, dass ein Glas Orangensaft mit einem Teelöffel zuvor eingeweichten Samen gemischt, als Frühstück bis zum Mittag satt hält.

Sportler und Vegetarier profitieren vom hohen Anteil an hochwertigen Proteinen mit den lebensnotwendigen Aminosäuren.

Chia ist gluten- und cholesterinfrei und leicht bekömmlich

Chia hat einen guten und natürlichen Geschmack

Vitalstoff-Vergleich Chia Samen mit anderen Lebensmitteln

100g Chia haben soviel Ballaststoffe wie ca. 400g Leinsamen

100g Chia haben soviel Eisen wie ca. 400g Spinat

100g Chia haben soviel Calcium wie ca. 500ml Milch

100g Chia haben soviel Antioxidantien wie ca. 900g Orangen

100g Chia haben soviel Omega 3 Fettsäuren wie ca. 1 Kilo Lachs!

Inhaltsstoffe

Gesättigte Fettsäuren, Transfettsäuren, Omega-6 Fettsäuren, Omega-3 Fettsäuren, einf. ungesättigte Fettsäuren, Proteine, Mineralstoffe Bor, Calcium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Natrium, Phosphor, Selenium, Zink

Allergiehinweise:

Die Produkte werden bei uns überwiegend in Handarbeit verwogen und verpackt, sodass nur das reine, oben bezeichnete Produkt in die Verpackung kommt und Vermischungen, etwa durch Reste anderer (allergener) Substanzen, in Verpackungsanlagen bei uns nicht vorkommen.

Trotzdem können wir Kreuzkontaminationen mit Allergenen wie Nüssen, Erdnüssen, Sesam, Sellerie, Soja und Weizen nicht gänzlich ausschließen, da solche Produkte bei uns im Betrieb und bei unseren Herstellern und Lieferanten verarbeitet werden.

Nährwertinformationen pro 100 g Chia Saat

Brennwert	524 kcal (2194 KJ)
Gesamtfettgehalt	31,4 g
Gesättigte Fettsäuren	3,1 g
Transfettsäuren	0 g
Omega-6 Fettsäuren	5,9 g
Omega-3 Fettsäuren	20,36 g
einf. ungesättigte Fettsäuren	2,1 g
Cholesterin	0 g
Kohlenhydrate	37,5 g
Ballaststoffe, gesamt	33,7 g
lösliche Ballaststoffe	4 g
unlösliche Ballaststoffe	29,7 g
Protein	21,2 g

Mineralstoffe pro 100 g in mg

Bor	0,03
Calcium	500
Eisen	6,5
Kalium	600
Kupfer	1,5
Magnesium	290
Natrium	< 0,3
Phosphor	535
Selenium	< 0,2
Zink	5

Rezept

Orangen-Chia-Pudding - roh und vegi

Zutaten (4 Personen):

- 100 g Chia-Saat
- Saft von 2 Orangen + Abrieb einer Orangenschale
- 2 EL Baobab-Pulver
- 1 EL Xylit (bzw. Groovia/Süßungsmittel nach Wahl)
- ½ TL Vanillepulver
- 100 ml Wasser
- 1 Orange für die Dekoration

Cashewsahne:

- 200g Cashewkerne (Bruch) (über Nacht eingeweicht)
- 1 EL Baobabpulver
- 1 EL Xylit
- 100 ml Wasser

Zubereitung:

zum Pudding: Alle Zutaten- außer der Chia-Saat- in eine Schüssel rühren. Chia-Saat langsam dazu fügen und mit einer Gabel gut verrühren, damit die Mischung nicht verklumpt. 30 Minuten stehen lassen und nochmals umrühren. In der Zwischenzeit kann die Cashewsahne zubereitet werden. Dazu Cashewkerne aus dem Einweichwasser nehmen und in einen Mixer mit dem Wasser und dem Süßungsmittel cremig schlagen (etwas Wasser dazu geben, wenn nötig). Baobab-Pulver dazu fügen und kurz mixen. Die Orange für die Dekoration schälen, deren weiße Haut entfernen und in zirka fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Danach lassen sich kleine Orangenstücke gut herauschneiden. Zwei EL Chiapudding in einem Glas schichten (je nach Größe des Glases) und darauf zwei EL Cashewsahne verteilen. Zehn Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Sahne fest wird. Anschließend eine zweite Schicht Chiapudding dazu geben und mit Sahne und Orangenstückchen (alternativ Gojibeeren) dekorieren.