

Entscheiden Sie sich für höchste Qualität und Reinheit!

Artikelnummer: 9410250

PZN: 9465120

Original Hanoju Bio Chia Samen

Inhalt pro Packung

250g Bio Chia Samen (*Salvia hispanica*)

Zutaten

100% Bio Chia Samen

Verzehrempfehlung

Bereichern Sie Ihre Mahlzeiten und geben Sie Chia Samen in Ihren Salat, ins Müsli, in Joghurt, oder als Zusatz zur Brotbackmischung. Oder setzen Sie das bekannte Chia-Gel an. Verwenden Sie hierzu 1 Teil Chia und 7 Teile Wasser. Lassen sie das Gemisch mindestens 10 bis 20 Minuten quellen, bevor Sie es verwenden. Mischen Sie ca. 2 EL Chia-Gel zu Ihren Mahlzeiten oder in Fruchtsäfte. Den Rest können Sie etwa 5 Tage in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.

Gesetzlicher Warnhinweis

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat im November 2009 Chia Samen mit einem Höchstgehalt von 5 % für Broterzeugnisse zugelassen (Amtsblatt der EU Nr. L 294 vom 11. November 2009, S. 12 und 14). Nach eigener Stellungnahme der EFSA ist es unwahrscheinlich, dass sich die Verwendung von Chia Samen und gemahlene Chia Samen in Broterzeugnissen schädlich auf die Gesundheit auswirkt.

Nährwertangaben pro 100g

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

Allgemeine Informationen

Bei Chia handelt es sich um eine ursprünglich in Mexiko beheimatete Pflanze, die zur Familie der Lippenblütler sowie zur Gattung der Salbei gehört. Schon bei den Azteken, die ihre kräftigende Wirkung sehr schätzten, galt sie als überaus wichtige Nahrungsquelle. Nach Spanien gelangte sie wahrscheinlich um das Jahr 1521 durch die Konquistadoren im Zuge der Eroberung Mexikos. Den botanischen Namen *Salvia hispanica* erhielt Chia im 18. Jahrhundert von dem Botaniker Carl von Linné, der die Pflanze, die damals nur wild in Spanien wuchs, irrtümlich für ein heimisches Gewächs hielt.

Chia wird heute in vielen Ländern Südamerikas kommerziell angebaut. Grund dafür ist vor allem der ausgesprochen hohe Anteil an Omega-3-Fettsäuren, der in den Chia-Samen enthalten ist. Fettsäuren vom Typ

Omega 3 sind für den Menschen sehr wichtig, weil sie lebensnotwendig sind, jedoch vom Körper selbst nicht produziert werden können. Wie Leinsamen - die ebenfalls reich an Omega-3 sind - können auch Chia-Samen die Verdauung fördern. Als weitere wertvolle Inhaltsstoffe enthalten sie zudem eine Reihe von Vitaminen wie Niacin, Riboflavin, Thiamin und Vitamin A, Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Zink sowie Antioxidantien und hochwertige Proteine. Chia-Samen sind zudem ein besonders gutes Sättigungsmittel, weil sie den Körper über längere Zeit gleichmäßig mit Energie versorgen. Chia-Samen werden im Frühling ausgesät. Weil die Pflanze leicht fault, empfiehlt sich die Aussaat primär in Gegenden, die nicht durch allzu starken Regenfall gekennzeichnet sind. Die Pflanze erreicht eine Höhe von bis zu einem Meter und ist durch die zahlreichen blauen und gehäuft wachsenden Blüten leicht zu identifizieren. Die Samen werden im Herbst geerntet.

Chia-Samen wurden schon früh von den amerikanischen Ureinwohnern als Sättigungsmittel und Energielieferant geschätzt. Sie können roh oder getrocknet verzehrt werden und lassen sich auch als Verdickungsmittel verwenden oder Soßen zusetzen. Als Beigabe zum Müsli, in Joghurt oder Saft sorgen Chia-Samen für einen gesunden Start in den Tag. Sie eignen sich auch als gesunder Zusatz zum Brotteig, durch den das Brot sogar besonders lange frisch bleiben soll. Das aus den Chia-Samen gewonnene Chiaöl, das in der Regel heiß gepresst wird, ist zudem eines der gesündesten Pflanzenöle und ähnelt hinsichtlich seiner Eigenschaften Rapsöl. Chia-Samen werden sogar als Hühnerfutter verwendet. Hier geht es aber weniger um das Wohlergehen des Federviehs, sondern vielmehr um die Gesundheit der Menschen. Denn so werden die von den Hühnern gelegten Eier auf elegante Art und Weise mit den wichtigen Omega-3-Fettsäuren angereichert, die in den Chia-Samen enthalten sind.

HANOJU steht für Service und Qualität. Immer.

Wenn Sie Fragen zu unseren Produkten haben, schreiben Sie uns bitte. Wir nehmen uns gern Zeit für Sie. Tausende zufriedene Kunden in ganz Europa vertrauen unseren Produkten.