

Chia Samen- außergewöhnlich wertvoll !

Chia ist eine Pflanzenart aus der Familie der Lippenblütengewächse.

Der Name *Salvia hispanica* ist irrtümlich falsch, da der berühmte Botaniker Karl Linnaeus „Chia“ als landestypisch für Spanien einstufte. Dabei wurde es von den Konquistadoren 1591 aus Südamerika mitgebracht.

Das Wort **Chia** stammt aus der Aztekensprache und bedeutet „ölig“. Dort wurde es zu religiösen Zwecken, als Grundnahrungsmittel und als Rohstoff für Medizin und Farben verwendet.

Unser Lieferant bezieht die Chia-Saat aus Mexiko, die dort in mehreren Projekten qualitativ hochwertig angebaut wird. Es werden Chia Samen in heller und dunkler Farbe angeboten, deren Inhaltsstoffe sich aber ansonsten nicht unterscheiden.

Chia Samen sind glutenfrei und ein wertvoller Lieferant an Vitamin E und Omega-3-, sowie Omega-6-Fettsäuren. Dabei ist zu erwähnen, dass diese Fettsäuren essentiell sind und vom Körper nicht selbst hergestellt werden können. Das Verhältnis dieser beiden Fettsäuren steht bei Chia Samen in einem perfekten Verhältnis zueinander.

Studien haben bewiesen, dass sie die Funktion des Herzens und Gehirns unterstützen und verbessern.

Neue Studien in der Augenmedizin zeigen sich sehr viel versprechend.

Darüber hinaus besitzen die Samen einen hohen Anteil an Aminosäuren, Mineralien und Antioxidantien.

Bemerkenswert ist ihre Fähigkeit, die sieben- bis zwölfwache Menge an Flüssigkeiten aufzunehmen. Ein aus Faser- und Ballaststoffen gebildetes Polysaccharid-Gel verhindert den vorzeitigen Abbau von Kohlenhydraten. Damit sättigen sie nicht nur länger und äußerst gut (und verhindern Heißhungerattacken), sondern verhelfen beispielsweise Sportlern durch die lang- und nachhaltige Energieversorgung zu Höchstleistungen.

Auch Diabetiker profitieren hiervon enorm durch die positive Regulierung des Blutzuckerspiegels.

Das enthaltene Vitamin E wirkt antioxidativ und ist somit für den Schutz gegen freie Radikale verantwortlich.

Die Vitamine B1, B3 und B8 sind für die Energiegewinnung, als Botenstoffe im Nervensystem, die Zellteilung und bei Stoffwechselprozessen verantwortlich.

Chia Samen sind ein wertvoller Lieferant für die Mineralien Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Kupfer, Phosphor und Zink und damit Bausteine für wichtige körpererhaltende Funktionen.

Chia Samen lassen sich wunderbar in die tägliche Ernährung einbauen:

ob als Backzutat, als Beigabe in's Müsli, Joghurt, Quark oder als Zutat für Smoothies.

Hierzu werden unzählige Rezepte angeboten.

Die empfohlene Tagesportion entspricht ca. 15 Gramm.