Chia Saat (Salvia hispanica L.) bio kbA, schwarzer Chia Samen in Rohkostqualität

Bio Chiasamen schwarz – in Topqualität – Rohkost – reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen

Topfruits Bio Chiasamen stammen aus kontrolliert biologischem Anbau und haben Rohkost-Qualität. Sie sind immer frisch, gut gereinigt und ohne Stiele oder andere Pflanzenteile. Zudem sind sie ungeschwefelt, vegan und frei von Gentechnik. Als echtes Superfood überzeugen die Bio Chiasamen durch ihren hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß. Dank der schonenden Verarbeitung zum Erhalt der Rohkost-Qualität bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe bewahrt. Die starke Quellwirkung von Chia, wenn man ihn in Wasser gibt, beruht auf seinem Gehalt an Schleimstoffen. Die kleinen Samen sind vielseitig einsetzbar und unterstützen eine ausgewogene, gesundheitsbewusste Ernährung. Als Zutat verleihen Bio Chiasamen Gerichten einen angenehmen "crispy Biss". Sie sind ideal als Zutat im Müsli, Joghurt oder Porridge, aber auch im Smoothie oder beim Backen. **Wegen seiner Bindefähigkeit ist Chiasamen auch als Ei-Ersatz in veganen Rezepten sehr beliebt.**

Image not found or type unknown
bio-chiasamen-wasser-mischung

Vorteile Topfruits Bio Chiasamen auf einen Blick

- Chia Samen aus kontrolliert biologischem Anbau, unerhitzt, Rohkost
- guter Lieferant für Omega-3-Fettsäuren
- hochwertige pflanzliche Proteine und essentiellen Aminosäuren
- Chia ist ballaststoffreich und fördert die Verdauung
- glutenfrei, cholesterinfrei & vegan
- vielseitig verwendbar

Besondere Eigenschaften von Bio Chia Saat

Chiasamen sind nicht nur reich an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren und pflanzlichen Proteinen, sie enthalten auch Ballaststoffe, Mineralien und Spurenelemente. Der Arbeitskreis Omega 3 empfiehlt eine tägliche Aufnahme von mindestens 0,3 mg Omega-3-Fettsäuren. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen wird sogar eine Aufnahme von mehr als 1 g pro Tag ans Herz gelegt, was durch die Verwendung von Lein- oder Chiasamen in der Küche einfach möglich ist.
Durch ihren besonderen Vitalstoffgehalt tragen ursprüngliche Lebensmittel wie Bio Chiasamen maßgeblich zur Deckung des Nährstoffhaushaltes bei. **Bereits 2 Esslöffel Chiasamen (= 15 g) täglich versorgen Sie mit vielen wichtigen Nährstoffen, unter anderem Magnesium, Eisen, Zink, Calcium, Mangan, Vitamin E, Vitamin B1 und B3. Die amerikanische FDA (Food and Drug Administration) betrachtet Chia Samen daher als gesundes, diätetisches Lebensmittel.** Eine weitere herausragende Eigenschaft von Chia ist die Fähigkeit zur 7-12 fachen Wasseraufnahme des Eigengewichtes. Beim Kontakt mit Flüssigkeit entsteht ein Polysaccharid-Gel aus Faser- und Ballaststoffen, welches den vorzeitigen Abbau der Kohlenhydrate durch die Enzyme im Magen verhindert und den Blutzuckerspiegel reguliert. So wird der Körper dank Chiasamen über längere Zeit mit Energie versorgt und Blutzuckerspitzen vermieden. Kunden berichten uns, dass ein Glas Orangensaft oder Apfelsaft, mit einem Teelöffel zuvor eingeweichter Samen gemischt, als Frühstück bis zum Mittag satt hält.

Vergleich von Chia Samen mit anderen Lebensmitteln

100 g Chiasamen enthalten so viel:

- Ballaststoffe wie ca. 400 g Leinsamen
- Eisen wie ca. 400 g Spinat
- Calcium wie ca. 500 ml Milch
- Antioxidantien wie ca. 900 g Orangen
- Omega-3-Fettsäuren wie ca. 1 kg Lachs

Bio Chiasamen Verwendung

Image not found or type unknown
bio-chiasamen-pudding

Bio Chiasamen bieten vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. Die Samen schmecken im Frühstück, als Zutat zum Backen oder als veganer Pudding. Bei Chia Pudding handelt es sich um in Wasser oder Mandelmilch (oder einer anderen Flüssigkeit) **eingeweichte Chiasamen mit puddingähnlicher Konsistenz.** Weiter lässt sich die Saat für hausgemachte Backwaren nutzen, wie Brote und Brötchen, Kuchen, Muffins oder für Bratlinge. Frühstücksbrei, Müsli oder Smoothie geben die schwarzen Samen dank ihrer quellenden Wirkung den letzten Kick. **Übrigens können Veganer die Samen auch als Ei-Ersatz verwenden, da sie durch ihre bindenden Eigenschaften Hühnereier problemlos ersetzen.** Bio Chiasamen haben keinen Eigengeschmack und eignen sich für viele Gerichte. Die empfohlene Tagesmenge für dieses Produkt wird von der EU mit 15 g / Tag angegeben.

Rezeptbeispiel mit Chia Samen: KETO Pfannkuchen bzw. Pilzschmarren mit Bio-Chia, für 1 Person - aus der Topfruits-Vitalstoffküche
100 g Pilze (Shiitake, braune Egerlinge etc.), 250ml Wasser, 1 EL Proteinmischung, 1 ganzes Ei, 1 EL Chia Samen, Salz, Pfeffer, Muskatnuss. **Zubereitung schnell und einfach:** Pilze in Scheiben schneiden und in etwas Kokosöl andünsten. Die anderen Zutaten zusammen in einen Mixer oder Personal Blender geben und kurz vermixen. Diese Mischung zu den Pilzen geben und einige Minuten auf beiden Seiten anbacken. Kann auch einfach vermischt werden, dann ist es kein Pfannkuchen, sondern sieht von der Konsistenz aus wie ein Kaiserschmarren. Dieses Rezept mit unteren Bio Chiasamen schmeckt sehr gut, ist schnell gemacht und kann mit dem Löffel gegessen werden. Es enthält viel Eiweiß, Ballaststoffe und wenig Kohlenhydrate. Es ist ideal für eine Low-Carb-Ernährung geeignet. Man kann den Bio Chia auch erst ganz am Ende in der Pfanne beigeben und ihn nur noch schwach erhitzen, damit die wertvollen Fettsäuren vollständig erhalten bleiben. Eine Abwandlung des Chia Pfannkuchen mit Früchten/Beeren oder Schoko, statt mit Pilzen ist einfach möglich und liefert Abwechslung. Wer eine VEGANE Variante machen will, lässt das Ei weg und gibt einen TL Flohsamenschalen und etwas Lupinenmehl statt eines Eies dazu.

Weitere interessante Informationen zu Bio Chiasamen

Anbau, Ernte & Verarbeitung unserer rohen Bio Chiasamen

Unsere schwarze Bio Chia Saat wird in Südamerika in langjährigen Bio Projekten angebaut, von Spezialisten mit besonderem Knowhow und unter Verzicht auf Pflanzenschutzmittel. Anbau und Verarbeitung erfolgen nach strengen und mehrstufig kontrollierten Qualitätskriterien. So können Sie bei uns erstklassige, naturreine BIO-Chiasamen kaufen, in gleichbleibend verlässlicher Rohkost ohne Fremdstoffanteile.

Wissenswertes über die Chia Pflanze

Image not found or type unknown

Chia ist die Power-Saat der Azteken und Mayas. Chia (*Salvia hispanica L.*) wird botanisch gesehen der Familie der Lippenblütengewächse (*Lamiaceae*) zugeordnet. Die einjährige Pflanze kann bis zu einem Meter hoch wachsen und trägt kleine, spitzzulaufende Blätter, die ein wenig an die von Pfefferminz erinnern. Zur Blütezeit im Juli und August bilden sich viele kleine, blau-violette Blüten, aus denen im Laufe der Zeit die Chiasamen heranreifen. Die Samen sind grau bis schwarz, vereinzelt finden sich auch einige weiße Chiasamen. Die ursprüngliche Heimat der Chiasamen liegt in Mexiko oder Guatemala. Die lateinamerikanischen Ureinwohner widmeten sich dort bereits vor rund 4000 Jahren dem Anbau der Pflanze. Die kleinen Samen der *Salvia hispanica L.* dienten den Ureinwohnern damals als Grundnahrungsmittel, als Rohstoff für weitere Erzeugnisse, und wurden für religiöse Zwecke und verschiedentliche Beschwerden eingesetzt. Die Bezeichnung ?Chia? leitet sich übrigens aus dem aztekischen Wort "Chian" ab und bedeutet ?ölig?. Nach dem Untergang dieser Zivilisationen gerieten die kleinen schwarzen Chiasamen lange in Vergessenheit und wurden erst in den 90er Jahren wiederentdeckt.

Chiasamen keimen – geht das? Ja - aber...

Immer mal wieder wird versucht Chia als Keimsaat zu verwenden und beklagt, dass dies nicht funktioniert :-). Dabei ist zu beachten, dass nicht jeder Samen dieselben Keimbedingungen hat. Chia beispielsweise kann man NICHT einfach einweichen und dann in ein Keimglas geben wie etwa Getreide oder Sonnenblumenkerne. Der Samen sondert Schleimstoffe ab, wenn man ihn quellen lässt. Das entstehende Gel verhindert, dass an die Chiasamen der zum Keimen erforderliche Sauerstoff kommt. Der Samen erstickt und keimt NICHT. Chia Samen muss locker und einschichtig wie Kresse auf einem Substrat oder auf einem Kressesieb gekeimt werden.

Anleitung für das Keimen von Chiasprossen

1. Bio-Chiasamen waschen und 6-8 Stunden einweichen.
2. Nun die Samen auf ein Kressesieb geben. Das ist wichtig, da Chia Schleim bildet und nur so erfolgreich gekeimt werden kann.
3. Chia Samen keimen nun sehr langsam. Sie brauchen daher Geduld. Nach ein paar Tagen wird der kleine Keimling sichtbar.
4. Nach 8-10 Tagen können die Chia-Sprossen geerntet werden. Sie schmecken dann mild-herb.

Chia zu keimen ist also aufwändig und der gesundheitliche Nutzen wird dadurch nicht nennenswert gesteigert. Zudem besteht immer das Risiko, dass die Saat schimmelig wird, wenn man nicht richtig vorgeht. Aus dem Grund sollte man Chia eher als Samen verwenden und Keimsprossen aus anderen Samen herstellen, die einfacher und ergiebiger zu keimen sind.

Jetzt Bio Chiasamen kaufen und von den Vorteilen profitieren!

Bereichern Sie Ihre Ernährung mit unseren hochwertigen Bio Chiasamen und profitieren Sie von deren vielfältigen positiven Eigenschaften. **Jetzt bestellen und die Kraft der Chiasamen entdecken!**

Allgemeine Hinweise zu Topfruits Bio Chiasamen

Rechtlicher Hinweis: Obwohl Chia in Südamerika seit Urzeiten als Nahrungsmittel für den täglichen Bedarf Verwendung findet, ist Chia Saat wegen der Novel Food Verordnung in der EU offiziell mit einer limitierenden Tagesverzehrmenge angegeben. Laut EU Verordnung Maximal 15 g / Tag.
Zutaten: 100% Chiasamen Bio
Lagerung: Kühl und trocken lagern, vor direkter Sonneneinstrahlung schützen.
Verpackung: 500g in Membrandose, 1kg im Plastik-Nachfüllbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Chia Saat (Salvia hispanica L.) bio kbA, schwarzer Chia Samen in Rohkostqualität"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1832 kj
Brennwert kcal	444 kcal
Fett	31 g
davon gesättigte Fettsäuren	3.8 g
Kohlenhydrate	4.5 g
davon Zucker	0.8 g
Ballaststoffe	31 g
Eiweiß	21 g
Salz	0.03 g