



Chia-Samen

Chia-samen sind winzige Körnchen, die aus Mexiko stammen und zu den absoluten Superfoods gehören. Ein Teelöffel Chia genügt – so heisst es in Mexiko – um einen Menschen 24 Stunden lang ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen.

Wenn man sich die Nährwerte der kleinen Samen ansieht, dann verwundert diese Aussage nicht mehr. Chia-samen liefern doppelt so viel Eiweiss wie herkömmliches Getreide, dreimal so viel Eisen wie Spinat und fünfmal so viel Calcium wie Milch. Das Omega-6-Omega-3-Verhältnis in Chia ist hervorragend.

Während die moderne Ernährung oft 15 bis 20mal mehr Omega-6-Fettsäuren liefert als Omega-3-Fettsäuren, enthält die Chiasaat dreimal so viele Omega-3-Fettsäuren wie Omega-6-Fettsäuren und sorgt damit für ein antientzündliches und heilungsförderndes Milieu im Körper.