

Bio Chia Samen schwarz (Salvia hispanica L.), Rohkost Chia Saat, naturbelassen

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.**

bio-chiasamen-wasser-mit-limette Vorteile Topfruits Bio Chiasamen auf einen Blick

- **100 % Bio- & Rohkost-Qualität:** Schonend verarbeitet für den vollen Erhalt wertvoller Inhaltsstoffe.
- **Mit wertvollen Vitalstoffen:** guter Lieferant für pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Eiweiß.
- **Hohe Quellfähigkeit:** Vielseitig nutzbar für Chia-Pudding, Smoothies oder als pflanzlicher Ei-Ersatz.
- **Natürlich allergenarm:** Von Natur aus glutenfrei, cholesterinfrei und rein pflanzlich.

Was macht unsere Bio Chia Saat besonders?

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

Wie werden Topfruits Bio Chiasamen verwendet?

bio-chiasamen-pudding **Bio Chiasamen bieten vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. Die ganzen Samen schmecken im Frühstück, als Zutat zum Backen oder als veganer Pudding.** Natürlich kann man die schwarze Chia Samen zuvor auch mahlen, dann muss man weniger kauen und die Vitalstoffe werden trotzdem gut aufgeschlossen. Gemahlene Samen können auch in Suppen, Saucen und Backwaren gemischt werden. 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

Example Company

dieses Produkt wird von der EU mit 15 g / Tag angegeben.

Grundrezept für Chia-Gel: 100 ml Bio Chiasamen in 500 ml Wasser einrühren, damit der Samen in der Flüssigkeit gut verteilt ist. Nach ca. 15 Minuten kann man das nun dicker werdende Gel bereits verwenden. Wenn man es einige Stunden oder über Nacht stehen lässt, nimmt der Chiasamen noch mehr Wasser auf und quillt weiter, wodurch die Vitalstoffe noch besser verfügbar werden. Dieses Grundrezept ergibt etwa 600 g Chia-Gel, welches in einem Gefäß im Kühlschrank 2-3 Wochen gut aufbewahrt und als Basis für vielerlei Rezepte verwendet werden kann. Das Chia-Gel kann man in Salate, Pestos, Saucen, Smoothies, Süßspeisen oder ins Müsli mischen. Beim Backen kann man 1/2 Tasse Chiagel statt 2 Eiern als Bindemittel verwenden.

Rezepttipp mit schwarze Chia Samen: Topfruits KETO Pfannkuchen bzw. Pilzscharren mit Bio Chiasamen

Zutaten für 1 Person:

- 100 g Pilze (Shiitake, braune Egerlinge etc.)
- 250 ml Wasser
- 1 EL [Proteinmischung ERS](#)
- 1 ganzes Ei
- 1 EL schwarze Chia Samen
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Pilze in Scheiben schneiden und in etwas Kokosöl andünsten. Die anderen Zutaten zusammen in einen Mixer oder Personal Blender geben und kurz vermischen. 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 die schwarze Chia Samen auch erst ganz am Ende in der Pfanne begeben 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 [Flohamschalen](#) 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

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, spitzulaufende 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 Keim Saat 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

Leckere Rezepte mit schwarze Chia Samen von Topfruits

Rezept für Orangen-Chia-Pudding - roh und vegan

Zutaten (4 Personen):

- 100 g Bio Chiasamen
- Saft von 2 Orangen + Abrieb einer Orangenschale
- 2 EL [Baobab-Pulver](#)
- 1 EL [Xylit](#) (Süßungsmittel nach Wahl)
- ½ TL [Vanillepulver](#)
- 100 ml Wasser
- 1 Orange für die Dekoration

Cashewsahne:

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

Zubereitung:

1. Zum Pudding: Alle Zutaten- außer den Chiasamen - in eine Schüssel rühren. Bio Chiasamen langsam dazu fügen und mit einer Gabel gut verrühren, damit die Mischung nicht verklumpt. 30 Minuten stehen lassen und nochmals umrühren.
2. In der Zwischenzeit kann die Cashewsahne zubereitet werden. Dazu Cashewkerne aus dem Einweichwasser nehmen und in einem Mixer mit dem Wasser und dem Süßungsmittel cremig schlagen (etwas Wasser dazu geben, wenn nötig). Baobab-Pulver dazu fügen und kurz mixen.
3. Die Orange für die Dekoration schälen, deren weiße Haut entfernen und in zirka fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden. Danach lassen sich kleine Orangenstücke gut herausschneiden.
4. 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.
5. Anschließend eine zweite Schicht Chiapudding dazu geben und mit Sahne und Orangenstückchen (alternativ Gojibeeren) dekorieren.

Sommer-Eis mit Bio Chia Samen

Zutaten:

- 2 Hände voll Heidelbeeren (gefroren oder [getrocknet](#))
- 1 Banane gefroren

Example Company

- 2 Esslöffel Chia Samen
- 1 [Medjool Dattel](#)
- 2 [Drachenfrüchte getrocknet](#)
- 1 Esslöffel [Kakao-Nibs](#)
- 2 Esslöffel [Kokoswasser](#) (evtl. mehr)

Zubereitung:

1. Getrocknete Drachenfrüchte, gegebenenfalls auch getrocknete Heidelbeeren in etwas Wasser ca. 20 Minuten einweichen. Medjool Dattel entsteinen.
2. Die eingeweichten Trockenfrüchte abschütten und zusammen mit den anderen Zutaten in einen Mixer oder eine leistungsfähige Küchenmaschine geben. Alles miteinander auf höchster Stufe vermischen.
3. Sollte die Eismasse noch zu fest sein, kann noch etwas Kokoswasser dazu gegeben werden.

[Zum Produkt](#)

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

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1911 kj
Brennwert kcal	464 kcal
Fett	34 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,3 g
Kohlenhydrate	0,9 g
davon Zucker	0,9 g
Ballaststoffe	38 g
Eiweiß	20 g
Salz	0,01 g