

Neues Brot aus alter Zeit

WAS IST DRAN AM CHIA-TREND?



Chia-Samen waren schon bei den alten südamerikanischen Hochkulturen sehr beliebt.

Liebe Kunden,

„Chia - Die Heilsamen der Maya“. „Abnehmen mit dem neuen Superfood“. „Fit und gesund dank Wundersamen“. Seit rund einem Jahr kursiert im Kreise der Sport- und Ernährungsfans ein neues Produkt: Chia-Samen, die wegen ihres Nährstoffgehaltes, aber auch wegen ihrer interessanten Geschichte auf hohes Interesse stoßen. Wir haben einmal genau hingeschaut – und damit ein neuartiges Brot gebacken. Doch was hat es nun wirklich mit diesen Samen auf sich?

Die Chia-Pflanze kommt ursprünglich aus Mexiko. Sie gehört zur Gattung der Salbei-Pflanzen. Schon vor 4000 Jahren waren ihre Samen ein Grundnahrungsmittel bei Mayas, Azteken und anderen südamerikanischen Hochkulturen, denn sie waren energiereich, leicht, lange haltbar und gut zu transportieren. Kein Wunder, dass Krieger und Langstreckenläufer Chia stets im Gepäck hatten.

Heute wird Chia in vielen Ländern Südamerikas und in Australien angebaut. Die Samen – es gibt weiße und schwarze - haben mit rund 19 Prozent einen besonders hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Im Pflanzenreich ist das

rekordverdächtig. 100 g Chia enthalten weiterhin 21 g Eiweiß und 40 bis 50 g Ballaststoffe. Zudem bieten sie mit 500 mg einen vergleichsweise hohen Kalziumgehalt, was für Veganer, die ja keine Milchprodukte zu sich nehmen, interessant ist. Auch Antioxidantien, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Phosphor, Magnesium, Kupfer und Zink sind enthalten.

Unser neues Chia-Brot enthält pro 750 g Brot etwa 26 g Chia, dazu kommen noch andere ernährungsphysiologisch empfehlenswerte Zutaten wie Leinsamen und Sonnenblumenkerne. Es schmeckt locker, angenehm nussig und hält sich zudem lange frisch. Wir sind gespannt, wie Ihnen unser neuer „Superstar“ schmeckt.

