



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Nasiona chia, cena za 100 g

Kod EAN: 145

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

2,90 PLN

Opis produktu

NASIONA CHIA (SZAŁWIA HISZPAŃSKA)

Entuzjaści szalwii hiszpańskiej twierdzą, że ta była znana i ceniona już w czasach starożytnych. Mieli się w niej lubować Aztekowie i Indianie, czerpiąc z drobnych nasion chia sprawność fizyczną i psychiczną. Jak to możliwe, że kilka tysięcy lat później w dobie zdrowego odżywiania i produktów eko dopiero odkrywamy moc tych pradawnych roślin?

Chia, czyli siła

Istnieją dwie - nie wykluczające się - teorie na temat pochodzenia i znaczenia słowa chia. Jedna z nich głosi, że w języku starożytnych Majów symbolizowało ono siłę. Druga zaś twierdzi, że nazwa ta powstała od słowa chian, znaczącego w języku nahualth oleisty. Prawdopodobnie już w tak odległych czasach nasi przodkowie mieli świadomość, że szalwia hiszpańska jest doskonałym surowcem do produkcji wysokogatunkowego oleju.

Szalwia hiszpańska należy do najstarszych roślin uprawnych. Jej plantacje spotykane są głównie w Meksyku i Gwatemali, a rzadziej także w Boliwii, Australii, Argentynie i Ekwadorze. W Europie nie jest jeszcze znana i stosowana na szeroką skalę. Wynika to z faktu, że nasiona chia zostały zatwierdzone jako produkt spożywczy przez Unię Europejską stosunkowo niedawno - w 2009 roku.

Chia - małe nasiona, wielka moc

Wyglądają tak niepozornie, że trudno podejrzewać je o bycie prawdziwą bombą witaminową i

energetyczną. Zawarte w szałwii hiszpańskiej wartości odżywcze przyczyniają się do:

- poprawy pamięci i koncentracji,
- wzmocnienia odporności,
- obniżenia poziomu złego cholesterolu,
- likwidacji wolnych rodników (a więc opóźnienia procesów starzenia),
- usprawnienia pracy przewodu pokarmowego,
- poprawy stanu włosów, skóry i paznokci,
- dodania energii i sił witalnych.

Jak smakują nasiona chia?

Szałwia hiszpańska nie ma określonego smaku i zapachu. Jej neutralny charakter sprawia, że może być dodawana właściwie do wszystkiego. Nie wymaga mielenia ani obróbki termicznej. Posiada za to ciekawą cechę, którą warto wykorzystać podczas przygotowywania napojów i deserów.

Chia z łatwością wchłania wodę i tłuszcz, wykazując właściwości zagęszczające. Doskonale sprawdza się jako dodatek do jogurtów, soków, koktajli czy kremów. Na bazie nasion chia powstają odżywcze puddingi, gęste napoje czy popularne obecnie smoothie. Szałwia hiszpańska coraz częściej stanowi także bazę deserów, składnik dietetycznych ciast i wypieków. Dodatek w postaci tych drobnych nasion pozwala nie tylko ingerować w konsystencję potraw, ale także w prosty sposób wzbogacać je o prozdrowotne właściwości.

Zalecana dzienna porcja

Zalecana dzienna ilość spożycia szałwii hiszpańskiej to ok. 3 łyżeczki, czyli 15 g. Ilość składników odżywczych, jakie dostarcza ta porcja obrazuje poniższa tabela.

Sposób użycia

Nasiona chia można dodawać całe lub zmielone do musli, jogurtu, owsianek, sałatek oraz wypieków.

Przechowywanie

Przechowywać w miejscu suchym w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Nasiona chia są naturalnym źródłem:

- > Żelaza - pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny.
- > Magnezu - przyczynia się do zmniejszania uczucia zmęczenia i znużenia.
- > Wapnia - pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów.

Możliwe naturalne odchylenia.

**Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie.

*RWS - Referencyjne Wartości Spożycia przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000kcal).

Informacje o alergenach

W zakładzie pakowane są również: *sezam, migdały*, produkty zawierające *gluten*, różne *orzechy*. Pomimo dołożenia wszelkich starań nie można w 100 % wykluczyć wystąpienia w produkcie tych surowców.