

Productbeschrijving

Chiazaad is een van de meest krachtige, functionele en voedzame superfoods ter wereld. Chiazaad is een fantastische bron van vezels, gevuld met antioxidanten, vol van eiwitten, vitaminen en mineralen. Het is de rijkst bekende plantaardige bron voor omega-3 vetzuren. Chiazaad bevat 32% olie dat voor 60% bestaat uit het omega-3 vetzuur, alfa-linoleenzuur.

- Bevat meer omega-3 dan Atlantische zalm
- Bevat meer antioxidanten dan verse bosbessen
- Bevat meer vezels dan zemelen
- Bevat meer calcium dan magere melk
- Bevat meer eiwit, vezels & calcium dan lijnzaad

Vijf belangrijkste redenen om chiazaad te eten:

1. *Chiazaad is voedzaam*
Naast het feit dat chiazaad meer omega-3 vetzuur bevat dan elke andere natuurlijke bron, is het vol van antioxidanten, calcium, eiwit, vezels, en meerdere vitaminen & mineralen.
2. *Chiazaad geeft energie*
Chiazaad geeft niet alleen directe energie maar ook uithoudingsvermogen. Op een eetlepel kon een Aztec krijger een hele dag voort.
3. *Chiazaad vermindert honger gevoel*
Omdat chiazaad heel veel water absorbeert en een hoog gehalte aan voedingsvezels bevat, helpt het bij het langzaam opnemen van koolhydraten in de bloedstroom
4. *Chiazaad is goed opneembaar*
Anders dan bij lijnzaad, hoeft chiazaad niet eerst vermalen te worden voordat het te verteren is. Het menselijke lichaam kan chiazaad gemakkelijk verteren.
5. *Chiazaad is gemakkelijk en veelzijdig*
Chiazaad kan direct uit het pak gegeten worden. Of je kunt het door je favoriete gerecht mengen: drankje, smoothie, muesli, ontbijtgraan, salade of wat dan ook. Chiazaad kan jaren bewaard worden!

Geschiedenis

Chiazaad (*Salvia hispanica* L.) wordt al sinds 3500 v.Chr. gebruikt als belangrijke voedingsbron door de bewoners van Midden-Amerika. De plant behoort tot de lipbloemigen (Lamiaceae) en werd door de Azteken Chia genoemd.

De bewoners van Midden-Amerika gebruikten gel van chiazaad op wonden, voor verkoudheid, voor keelpijn, voor maagproblemen, slechte lichaamsgeur, prostaatproblemen, zelfs voor verstopping.

Voor de Azteken was chiazaad een echt krachtvoer. Ze aten de zaden om hun uithoudingsvermogen te vergroten. De Indianen uit het zuidwesten konden een hele dag rennen op één hand vol chiazaad. gemengd met alleen maar water. Ze gebruikten het om langs de Colorado rivier te rennen naar de Stille Oceaan om daar handel te drijven.

Gebruik:

De snelste en eenvoudigste manier om chiazaad te eten is om een eetlepel chiazaad in een glas water of sap te roeren en het een minuut of 5 te laten staan, dan nog een keer omroeren en opdrinken.

Chiazaad kan toegevoegd worden aan jam, notenspread, pindakaas, muesli, ontbijtgranen, sauzen, soepen, enzovoorts, als een vervanging voor vet, voor extra energie en beter uithoudingsvermogen en voor een goede smaak.

Hier een recept voor het maken van een met een lichte nootsmak (tenzij je er nog kruiden andere smaakmakers bij doet):

Doe negen delen water in een afsluitbare container. Roer er langzaam een deel chiazaad in. Goed roeren voorkomt klontvorming. Wacht een paar minuten en roer goed om eventuele klonten uit elkaar te halen. Dit nog een of twee keer herhalen. Je kunt dit tot 2 weken bewaren in de koelkast. Om de gel te gebruiken kun je het toevoegen aan de lijst van voedingsmiddelen die hierboven genoemd zijn. De structuur van de gel is zeer zacht met een nootachtige smaak. Je hebt ook 50 tot 70% volume toegevoegd zonder dat er veel calorieën en vetten in zitten, omdat de gel uit 90% water bestaat!. De overige 10% bevat alle goede stoffen van chiazaad!

Per 100g chiazaad: (daily value %)

Calorieën: 490 (2052 kJ) (24%)

Eiwit: 15.6 g (31%)

Totaal gehalte vet: 30.8 g (47%)

Verzadigde: 3.2 g

Enkelvoudig onverzadigd: 2.1 g

Meervoudig onverzadigd: 23.3 g

Omega-3 vetzuren: 17.6 g

Omega-6 vetzuren: 5.8 g

Koolhydraten: 43.8 g (15%)

Voedingsvezel: 37.7 g (151%)

Calcium: 631 mg (63%)

Kalium: 160 mg (5%)

Fosfor: 948 mg (95%)

Zink: 3.5 mg (23%)

Mangaan: 2.2 mg (108%)

Natrium: 19 mg (1%)

Chia kent zijn oorsprong bij de intelligente cultuur van de Azteken oorspronkelijk afkomstig uit Mexico. Chia zaad staat ook wel bekend als *Salvia Hispanica*. En werd in die tijd al als belangrijke voedingsbron beschouwd. De chia zaden zijn rijk aan omega 3 en -6 vetzuren, en kunnen voor verschillende doeleinden gebruikt worden in de keuken. Chiazaad kan rauw worden gegeten, een manier waarmee je proteïne, vetten en vezels binnen krijgt. Dus ook ideaal voor de vegetariër.

Chiazaad: Veelzijdig zaadje met bijzondere voedingswaarde

Chia bevat niet minder dan 23% meervoudige vetzuren waarvan 18% linolzuur en is daarmee het zaad met het hoogste gehalte aan omega-3 vetzuren. Omega-3 vetzuren zijn essentiële vetzuren die voor mens en dier van levensbelang zijn. Wanneer men een handvol chiazaad in een glas water mengt, zal het water na enige minuten met een pectineachtige slijm gevuld zijn. Deze slijmstoffen hebben een positieve werking op het stofwisselingsproces. Ze binden het twaalfvoudige van hun eigengewicht aan water. Bij stofwisselingsstoornissen wordt snel de kwaliteit en samenstelling van de uitwerpselen verbeterd. Deze mucopolysacchariden vormen ook een soort lijmlaag op de darmwand zodat ziekte veroorzakende bacteriën weinig schade kunnen veroorzaken en het herstel van het darmslijmvlies bij darminfecties bevordert wordt.

Verder heeft chia een goede basis aan hoogwaardige eiwitten met een heel goed aminozurenpatroon. Daarnaast is chia ook rijk aan mineralen o.a. 0,65% calcium. Ook een belangrijk gegeven is dat chia een veel aangenamere smaak heeft dan lijnzaad. Het wordt beter gegeten door de vogels uit gebieden in Midden-Amerika, een plek waar nogal wat Amerikaanse soorten voorkomen. Prijs per kilo € 7,95

