Dane aktualne na dzień: 16-11-2026 02:03

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/nasiona-chia-szalwia-hiszpanska-500g-p-6603.html



Nasiona Chia - Szałwia Hiszpańska 500g.

Cena	**10.90 zł**
Cena poprzednia	~~**15.90 zł**~~

Opis produktu

Szałwia hiszpańska (Salvia hispanica L.), zwana też chia to roślina pochodząca z centralnej i południowej części Meksyku oraz z Gwatemali, bardzo ceniona ze względu na swoje nasiona. Uprawiana była już przez Azteków już w czasach prekolumbijskich. Obecnie w Meksyku i Gwatemali nasiona służą powszechnie do przygotowywania odżywczych napojów i żywności.

Chia jest uprawiana w celach handlowych dla nasion bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3. Uzyskuje się z nich około 25-30% oleju, w większości kwasu α-linolenowego. Nasiona zawierają 20% białka, 34% tłuszczu, 25% błonnika pokarmowego (głównie rozpuszczalnego w wodzie, o wysokiej masie cząsteczkowej), znaczny poziom przeciwutleniaczy (kwas chlorogenowy i kawowy, myrycetyna, kwercetyna oraz flawonid kamferol). Olej z nasion chia zawiera bardzo wysokie stężenie kwasów tłuszczowych omega-3 – około 64%. Nasiona Chia nie zawierają glutenu, zawierają śladowe ilości sodu. Nasiona Chia są tradycyjnie spożywane w Meksyku i południowo-zachodnich Stanach Zjednoczonych. Historycznie, nasiona chia służyły jako podstawowy artykuł spożywczy Azteków w środkowym Meksyku. Kronikarze jezuiccy opisują chia jako trzecią najważniejszą dla Azteków uprawę, zaraz po fasoli i kukurydzy.

Dzisiaj chia uprawiana jest w Meksyku, Boliwii, Argentynie, Ekwadorze, Australii i Gwatemali. W 2009 r. Unia Europejska zatwierdziła nasiona chia jako produkt spożywczy, pozwalając na stosowanie ich jako dodatek stanowiący do 5% całkowitej masy chleba.

UWAGA:
Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego w styczniu 2013r. rozszerzono zastosowanie nasion szałwi hiszpańskiej jako składnika żywności.

Dzienne spożycie nasion nie powinno przekraczać 15g.
Nasiona szałwi hiszpańskiej mogą być stosowane w produktach piekarskich w ilości maksymalnie 5%.