



Chiasamenöl wird aus dem als „Superfood“ bekannten Chiasamen gewonnen. Der aus Mexiko stammende Samen kommt in einer Salbeipflanze vor, der sogenannten *Salvia hispanica*.

Inhaltsstoffe

Chiaöl hat einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (mehr als 60 %) und trägt somit zur Regeneration der Zellwände bei und sorgt für deren Elastizität. Das hält unsere Blutgefäße elastisch und ist positiv für unser Herzkreislaufsystem und den Blutdruck. Neben vielen Spurenelementen und Vitaminen, ist das enthaltene Vitamin A wichtig für Augen und Haut, die Bildung von roten Blutkörperchen und für die Unterstützung des Immunsystems. Ebenfalls sind die B-Vitamine 1 bis 3 enthalten (*Thiamin, Roboflavin und Niacin*).

Verwendungsempfehlungen

Es hat einen mild-nussigen, fast neutralen Geschmack, welcher das Chiaöl zu einem echten Allrounder in der Küche macht. Es passt gut als Zugabe zu sämtlichen Speisen, wie Salaten, Smoothies, Backwaren, uvm. Der Anwendung sind keine Grenzen gesetzt, lediglich sollte das Öl nicht all zu hoch erhitzt werden.

Auch für Haut und Haar findet das Chiaöl genügend Anwendungen.

Besonderes

Chiasamenöl und auch die Chiasamen an sich werden als Nahrungsergänzungsmittel geführt. Die empfohlene Tagesdosis von Chiasamenöl liegt bei 2 g pro Tag (die empfohlene Tagesdosis von Chiasamen selbst liegt bei 15 g pro Tag).

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	10 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	9 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	81 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

18 Monate in geschlossener Flasche, 3 Monate in geöffneter Flasche.

Vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

Allergene

Keine.

Kann Spuren von Schalenfrüchten, Sesam und Erdnüssen enthalten.