Dane aktualne na dzień: 17-11-2026 05:16

Link do produktu: https://twardyorzech.pl/nasiona-chia-szalwia-hiszpanska-500g-p-1355.html



Nasiona CHIA - Szałwia Hiszpańska 500g

Cena brutto	**11,90 zł**
Cena netto	**11,33 zł**
Czas wysyłki	**48 godziny**
Kod EAN	**5905514048096**
Producent	**Twardy Orzech**

Opis produktu

Nasiona Chia - Szałwia Hiszpańska 500g

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 ?-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:

Dzienne spożycie nasion nie powinno przekraczać 15g.

Nasiona szałwi hiszpańskiej mogą być stosowane w produktach piekarskich w ilości maksymalnie 5%.

Kraj pochodzenia:: **Brazylia**
Wartość energetyczna: **2096 kJ/ 505 kcal**
Węglowodany(w tym cukry): **25g (0g)**
Tłuszcze(w tym nasycone): **31g (2,3g)**
Białko: **20g**
Sól: **0,04g**