Chia (szałwia hiszpańska) a siemię lniane – które wybrać?

Już na samym początku odpowiemy na to pytanie – oba ziarna warto wprowadzić na stałe do swojej diety!

Siemię lniane jest znane, ale często niedoceniane. Najczęściej stosuje się je doraźnie – osłonowo przy problemach żołądkowych. Weganie i alergicy stosują je dodatkowo jako zamiennik jajka.

Chia (szałwia hiszpańska) pojawiła w świadomości konsumentów stosunkowo niedawno, ale szybko zaczęła zyskiwać popularność. Części osób nie trzeba było do niej przekonywać, jednak pojawiły się też głosy, że nie warto przepłacać, skoro siemię lniane jest lepsze i tańsze.

Czym się różnią?

Siemię lniane to nasiona lnu zwyczajnego. **Nasiona chia** pochodzą od rośliny o tej samej nazwie, uprawianej w Ameryce Południowej.
Obydwa charakteryzują się przede wszystkim **bogactwem nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega 3, wysoką zawartością błonnika i lignanów. Oba ziarna są bezglutenowe.**

- Co to są lignany?

Są to związki, które odznaczają się silnymi właściwościami antyoksydacyjnymi oraz antyestrogenowymi. Badania wykazały, że mogą mieć udział w profilaktyce raka piersi i raka prostaty. Niestety, nie jest łatwo czerpać je z normalnej diety, gdyż większość popularnych produktów spożywczych nie zawiera ich zbyt wiele. Wyjątkiem jest właśnie siemię lniane, chia, sezam i ciecierzyca, które zawierają tych związków najwięcej.

Czym różni się siemię lniane od nasion chia?



Dlaczego alergicy powinni sięgnąć po chia?

Dla alergików pokarmowych chia jest szczególnie cenna ze względu na **wysoką zawartość wapnia**. Jest to istotne, zwłaszcza na diecie, w której eliminowany jest nabiał.

Jak stosować nasiona chia?

Nasiona chia najlepiej spożywać w postaci puddingu – jego przygotowanie jest proste i nie wymaga gotowania. Nasiona można dodawać też do koktajli. Dobrze jest, jeśli spożywane są na surowo. Wprowadzając je do diety należy pamiętać, aby zwiększyć ilość wypijanych płynów.

Chia – jakie proporcje na puddnig?

Przepisy są różne. W ciągu dnia powinno się zjadać ok. 3 łyżeczek ziaren chia. Taką ilość należy zalać szklanką mleka roślinnego albo wody, dokładnie wymieszać i odstawić (najlepiej na noc) do lodówki. Można dowolnie wybierać dodatki (np. owoce, dżem), a także osłodzić naturalnym słodzikiem (np. syropem z agawy, stewią).

Jak stosować siemię?

Siemię najlepiej spożywać zmielone. Jeśli go nie zmielimy, większość cennych właściwości nie zostanie wchłonięta do

organizmu, gdyż siemię w postaci ziaren nie jest trawione. Z ziaren siemienia można również przygotować kisiel (zalać wodą i odstawić albo chwilę pogotować), ale wtedy będzie miało ono głównie działanie osłaniające na błonę śluzową żołądka.
Siemię najlepiej mielić bezpośrednio przed jedzeniem.
Kisiel z siemienia jest dobrym zamiennikiem jajka.

- CZYTAJ TEŻ

O zamiennikach jajka czytaj tutaj

Podsumowując – warto w kuchni mieć oba ziarna i stosować je zamiennie. Będą się doskonale uzupełniały.



PRZEJDŹ DO PRODUKTU