

# Wie „super“ ist das Superfood?

Preis pro kg:  
ca. 10€

Maximal  
15g/Tag

Anbau u.a. in  
Südamerika

Lecker im  
Porridge,  
Müsli,  
Pudding und  
als Ei-Ersatz



Chiasamen

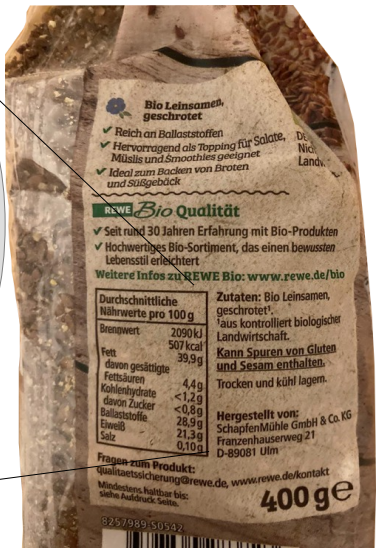


Preis pro kg:  
ca. 3€

Anbau vor  
allem in  
Kanada

Regionale  
Alternative:  
Schapfenmühle

Lecker im  
Salat,  
Porridge,  
Brot und als  
Ei-Ersatz



Leinsamen

Achtung: Chia- und Leinsamen binden eine bis zu 25-fache Menge an Wasser und quellen auf, daher: reichlich trinken!

Ballaststoffe fördern eine gesunde Verdauung

| Chiasamen                 | Leinsamen                 |
|---------------------------|---------------------------|
| Omega-3-Fettsäuren<br>18g | Omega-3-Fettsäuren<br>20g |
| Kalium<br>407mg           | Kalium<br>731mg           |
| Vitamin A<br>16,20 µg     | Vitamin A<br>0µg          |
| Vitamin E<br>0,5mg        | Vitamin E<br>1,6mg        |

Chia- und Leinsamen sind wichtige Lieferanten der  $\alpha$ -Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) → Gut für Gehirn, Nerven, Blutdruck

## Quellen:

„10 Gründe: Darum sind Leinsamen gesund“: <https://eatsmarter.de/ernaehrung/wie-gesund-ist/leinsamen-kalorien-und-naehrwerte>

„Chia-Samen“: <https://www.pharmawiki.ch/wiki/index.php?wiki=Chia-Samen>

„Chia-Samen – wie gesund ist das angebliche Superfood wirklich?“

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/chiasamen-wie-gesund-ist-das-angebliche-superfood-wirklich-11792>

„Chiasamen und Leinsamen: Die Unterschiede“: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/artikel/samen-nuesse-kerne/chiasamen-leinsamen-unterschiede-810714>

„Darum sind Chia Samen gesund“ <https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/chia-samen-gesund>

„Heimische Superfoods statt Exoten – Leinsamen statt Chia-Samen“:

<https://ecodemy.de/magazin/chia-samen-naehrwerte-leinsamen-naehrwerte/>

Wikipediaartikel zum Gemeinen Lein: [https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeiner\\_Lein](https://de.wikipedia.org/wiki/Gemeiner_Lein)

Wikipediaartikel zur Mexikanischen Chia: [https://de.wikipedia.org/wiki/Mexikanische\\_Chia](https://de.wikipedia.org/wiki/Mexikanische_Chia)

Wikipediaartikel zum Pseudogetreide: <https://de.wikipedia.org/wiki/Pseudogetreide>

Alle Quellen wurden im Zeitraum 03.12.-04.12.2020 aufgerufen und für den One Pager herangezogen. Bei den eingefügten Bildern handelt es sich um eigene Aufnahmen.