



CHICO MENDES MODENA Soc. Coop. va  
Via G.B. Malagoli 34/A 41121 MODENA  
Reg. Imp. Cod. fisc. e P.IVA 02901940367  
Albo Soc. Coop. ve A 104005  
e-mail: info@chicomodena.it  
sito web: www.chicomodena.it  
tel 059 216602 fax 059 302914



## Scheda prodotto: SEMI DI CHIA



**Origine:** Bolivia

**Confezionatore:** Naturalsp (Bolivia)

**Quantità:** 150 g

**Caratteristiche:** La Chia (*Salvia hispanica*) è una pianta erbacea della famiglia [Lamiaceae](#), nativa del [Guatemala](#) e del [Messico](#) centrale e meridionale. Può raggiungere l'altezza di un metro, ha foglie opposte lunghe 4-8 cm e larghe 3-5 cm. I fiori sono viola o bianchi e si presentano come infiorescenze composte.

Il seme di Chia racchiude macronutrienti e micronutrienti in grande quantità, soprattutto se si tiene conto delle piccole dimensioni del seme.

Per quanto riguarda i macronutrienti il seme è un serbatoio di carboidrati, proteine e lipidi, oltre che di fibre solubili e insolubili. Nel seme di Chia ci sono tutti gli aminoacidi, compresi quelli essenziali (per questo i semi di chia sono un ottimo ingrediente alimentare per gli sportivi, per aiutarli ad aumentare la massa magra e migliorare le performance).

Il seme di Chia ha un basso indice glicemico per cui è consigliato ai diabetici.

Sono una ricca fonte di acidi grassi omega 3, 6, 9 che non solo non sono dannosi per il nostro organismo, ma svolgono funzioni assolutamente benefiche: fra tutte, abbassano il colesterolo cattivo e i trigliceridi del sangue, aumentano il colesterolo buono, combattono le infiammazioni, sono i costituenti principali delle membrane cellulari soprattutto delle cellule nervose.

I semi di chia hanno un alto contenuto in fibre che permettono un miglioramento nei problemi di stitichezza e contemporaneamente di colon irritabile. Inoltre conferendo un lungo senso di sazietà può essere un ottimo aiuto nelle diete dimagranti.

Questi semi hanno anche un alto contenuto di antiossidanti, di minerali e oligoelementi.

Quantità media per 100 gr di prodotto				Per porzione 70gr	
<b>Energia</b>		<b>KJ 2034</b>		<b>KJ 1423</b>	
		<b>Kcal 486</b>	<b>24%(**)</b>	<b>Kcal 340</b>	<b>17%(**)</b>
<b>Grassi di cui</b>	<b>g</b>	<b>30,7</b>	<b>44%(**)</b>	<b>g</b>	<b>21,5</b>
<b>Acidi grassi saturi</b>	<b>g</b>	<b>3,3</b>	<b>17%(**)</b>	<b>g</b>	<b>2,3</b>
<b>    monoinsaturi</b>	<b>g</b>	<b>2,3</b>	<b>–</b>	<b>g</b>	<b>1,6</b>
<b>    polinsaturi</b>	<b>g</b>	<b>23,7</b>	<b>–</b>	<b>g</b>	<b>16,6</b>
<b>Carboidrati</b>	<b>g</b>	<b>42,1</b>	<b>16%(**)</b>	<b>g</b>	<b>29,5</b>
<b>di cui: zuccheri</b>	<b>g</b>	<b>&lt;0,5</b>	<b>&lt;1%(**)</b>	<b>g</b>	<b>&lt;0,5</b>
<b>Fibre</b>	<b>g</b>	<b>34,4</b>	<b>66%(**)</b>	<b>g</b>	<b>24,1</b>
<b>Proteine</b>	<b>g</b>	<b>16,5</b>	<b>33%(**)</b>	<b>g</b>	<b>11,6</b>
<b>Sale</b>	<b>g</b>	<b>0,01</b>	<b>–</b>	<b>g</b>	<b>0,0</b>
<b>Colesferolo</b>	<b>mg</b>	<b>0,0</b>	<b>–</b>	<b>mg</b>	<b>0,0</b>
<b>Fosforo</b>	<b>mg</b>	<b>860</b>	<b>123%(**)</b>	<b>mg</b>	<b>602,0</b>
<b>Calcio</b>	<b>mg</b>	<b>631</b>	<b>79%(**)</b>	<b>mg</b>	<b>441,7</b>
<b>Potassio</b>	<b>mg</b>	<b>407</b>	<b>20%(**)</b>	<b>mg</b>	<b>284,9</b>
<b>Magnesio</b>	<b>mg</b>	<b>335</b>	<b>89%(**)</b>	<b>mg</b>	<b>234,5</b>
<b>Niacina (Vit. B3)</b>	<b>mg</b>	<b>8,83</b>	<b>55%(**)</b>	<b>mg</b>	<b>6,2</b>
<b>Vitamina E</b>	<b>mg</b>	<b>0,50</b>	<b>4%(**)</b>	<b>mg</b>	<b>0,4</b>
<b>Selenio</b>	<b>µg</b>	<b>55,20</b>	<b>100%(**)</b>	<b>µg</b>	<b>38,6</b>
<b>Folati (Vit. B9)</b>	<b>µg</b>	<b>49,00</b>	<b>25%(**)</b>	<b>µg</b>	<b>0,1</b>

\*\* NRV = Valori Nutritivi di Riferimento

## Chia (*Salvia hispánica*)

Produttori- fornitori di Chia				
Nome e cognome	Municipio	Ha	Condizione dei suoli	Certificazioni
Ronald Duran	San Julián	100	Organici dal 2012	EU/NOP
Sonia Romero	San Julián	100	Organici dal 2012	EU/NOP
Florentino Romero	San Julián	100	Organici dal 2012	EU/NOP

Luogo di produzione: San Julián, Santa Cruz - Bolivia.  
 Altitudine 380 mslm – Umidità 75%.  
 Origine delle sementi di Chia: Locale – Bolivia (Municipio di San Julian – Santa Cruz).  
 Varietà: Locale (*Salvia hispánica*).  
 Periodo di semina: Novembre - Periodo di raccolta: Maggio.  
 Origine dei produttori: Migranti di Chuquisaca e Potosí.  
 Categoria produttori: Piccoli produttori  
 Uso annuale dei suoli: Sistema di rotazione con coltivazioni di 50 Ha per campagna.  
 Campagna: Due raccolte all'anno: invernale ed estiva.  
 Infrastruttura agricola: magazzini max. 50 m<sup>2</sup>.  
 Equipaggiamento: Affitto di macchine agricole (per aratura, semina, raccolta e sarchiatura).