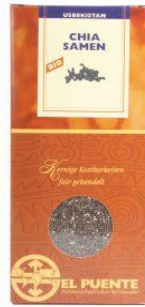


# Chia Samen



Schon die Maya, Azteken und Inka sollen die Chia-Samen als nährstoffreiches Lebensmittel geschätzt haben. Man sagt, dass die mittelamerikanischen Krieger und Langstreckenläufer die kleinen Körner stets als Kraftspender bei sich trugen. Denn die unscheinbaren Samen der Chia-Pflanze sind wahre Alleskönner: Sie sind reich an Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen sowie Mineralstoffen und weisen einen hohen Omega-3-Gehalt auf. Die getrockneten Samen eignen sich zum Verfeinern von Salaten und Süßspeisen. In Flüssigkeit gequollen können sie pur oder als Zutat in Backwaren, Müslis, Süßspeisen und Smoothies verzehrt werden.

Silk Road Organik ist ein kleiner Betrieb, in dem die frischen Früchte usbekischer Kleinbauern schonend getrocknet und zu leckeren Knabbereien verarbeitet werden. Für die Mitarbeiter ist Silk Road ein wichtiger Arbeitgeber in der Region: Durch den Verkauf der Produkte im Fairen Handel können höhere Löhne gezahlt werden als regional üblich. Die Kleinbauern, die Silk Road mit frischen Früchten beliefern, erhalten Vorauszahlungen und Preisaufschläge, die für Gemeinschaftsaufgaben genutzt werden.

Über die Verwendung bestimmen die Gruppen selbst. Sie wissen am besten, was vor Ort am Nötigsten gebraucht wird, zum Beispiel neue Gasleitungen zu den Häusern der Bauern oder eine bessere Ausstattung für die örtliche Schule.

Die Rohstoffe für alle Produkte, die bei Silk Road Organik verarbeitet werden, stammen aus kontrolliert biologischem Anbau von usbekischen Kleinbauern oder aus regionaler Wildsammlung!

**Ihre Gepa**

***Ihr Ökumenischer Arbeitskreis Eine-Welt***