



## /// CHIA BACKREZEPTE

Nährstoffreiche, genussvolle  
Backwaren mit Chiasamen

... alles  
für Bäcker  
und  
Konditoren



## /// Chia-Pionier Christopher Lang

Der gebürtige Burgenländer ist gelernter Bäcker und Konditor und entschied sich im Rahmen seiner Meisterarbeit an der HTL für Lebensmitteltechnologie in Wels, OÖ für eine herausfordernde Aufgabe.

Als passionierter Sportler suchte er immer Möglichkeiten seinem Körper hochwertige Lebensmittel zuzuführen, um Trainingsziele zu erreichen und einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Fündig wurde er bei Chiasamen, die von vielen Lifestylemagazinen und Medien als Super-Lebensmittel gefeiert werden. Die Nährwerte der Chia-Saat verblüfften ihn: Viermal soviel Ballaststoffe wie in Leinsamen sowie zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe, achtmal soviel Omega-3-Fettsäuren wie Lachs und sechsmal so viel Kalzium wie Milch. Der Eiweißanteil ist sogar doppelt so hoch wie in der Sojabohne laut den gelesenen Quellen.

In der Literatur fand sich so gut wie nichts über Chiasamen im Backhandwerk und auch wenige Bäcker hatten bereits damit „experimentiert“. Für Christopher Lang war klar: Er wollte Pionierarbeit leisten und anderen Berufskollegen seine Erkenntnisse zur Verfügung stellen. Denn eines ist für ihn klar: So eine Chance gibt es nicht zweimal.

Die in dieser Broschüre vorgestellten Rezepturen wurden von Herrn Lang erdacht, erprobt und dankenswerter Weise der Allgemeinheit zur Verfügung stellt.



## /// Chia-Saat: Pluspunkte für die Produktion, Ernährungsbewusste und das Börserl

Chiasamen haben Eigenschaften, die in mehreren Bereichen punkten. Zum einen bindet Chia eine große Wassermenge. Dadurch reduziert sich der Rohstoffeinsatz und die Frischhaltung wird auf natürlichem Weg verlängert. Im Test war ein Chia-Brot noch nach einer Woche innen wunderbar weich und frisch. Chiasamen hat einen angenehmen Biss und ist relativ geschmacksneutral. Dadurch kann es sowohl in süßen als auch herzhaften Produkten eingesetzt werden.

Chia eignet sich bestens, um Produkte mit Nährstoffen anzureichern und erfüllt so das Bedürfnis vieler ernährungsbewusster Konsumenten nach Nahrung mit Einfluss auf das Wohlbefinden. Bei genügend hohem Anteil der Chiasamen-Nährstoffe (laut Rezeptur Nährwerte errechnen!) kann mit gesundheitlichen Nutzen nach EU-Bestimmungen geworben werden. Ein Mehrwert, für den der Kunde auch bereit ist, tiefer in die Tasche zu greifen - für jeden Bäcker eine Möglichkeit sich vom Handel abzusetzen.



### **Aussagen zu nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben ...**

... sind abhängig vom Chiasamen-Gehalt und entsprechend der enthaltenen Nährwerten laut Rezeptur. Eine genaue Nährwert-Information (siehe Seite 14) muss auf Nachfrage des Kunden bei loser Ware erfolgen und bei verpackter Ware diese am Etikett aufgeführt werden, wenn man mit den Aussagen arbeiten möchte.

Beispiele Aussagen:

- „Hoher Ballaststoffgehalt“ (mindestens 6 g Ballaststoffe pro 100 g und 3 g/100 kcal in flüssigen Lebensmitteln)
- „Hoher Proteingehalt“ (mindestens 20% des gesamten Brennwertes entfallen auf Eiweiß)
- „Calcium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei“
- Lesen Sie für die Bedingungen die Verordnungen (EG) Nr. 1924/2006 und (EU) Nr. 432/2012

## /// „Family-Fit“ Chia-Brot



Das „Family-Fit“ Chia-Brot isst die ganze Familie gern. Saftig, mit angenehmem Biss eignet es sich für jeden Belag und bleibt bis zu einer Woche auf natürliche Weise frisch. Die Bestreuung mit Haferflocken und Mohn unterstreicht optisch seine guten „inneren“ Werte.

Reich an Omega-3-Fettsäuren und durch den Gehalt an Calcium, Eisen, Ballaststoffen und Selen ist es ein Bündel an Nährstoffen für alle: Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt, Eisen trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, Selen trägt dazu bei die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Ein wunderbares Brot, um der gesamten Familie auf genussvolle Weise etwas Gutes zu tun!\*

### **TIPP von Christopher Lang**

Lassen Sie das Quellstück am Besten mindestens 12 Stunden liegen, damit alle Nährstoffe optimal verfügbar gemacht werden.

Quellstück	Gewicht in g	%
Chiasamen ganz	330	15,0
Roggenschrot grob	330	15,0
Haferflocken	264	12,0
Brösel	110	5,0
Salz	22	1,0
Wasser (40°C)	1.758	80,0
	<b>2.814</b>	

Zutaten Sauerteig	Gewicht in g	%
Roggenmehl 960	769	35,0
Wasser	769	35,0
Anstellgut	110	5,0
	<b>1.648</b>	

Zutaten Teig	Gewicht in g	%
Roggenmehl 960	1.099	50,0
Wasser	330	15,0
Hefe	44	2,0
Brotgewürz	44	2,0
Salz	22	1,0
Quellstück	2.814	
Sauerteig	1.648	
<b>Mischgewicht</b>	<b>6.000</b>	<b>273,0</b>

Teigparameter Vorteig		
Temperatur	29	°C
Lagerbedingung	22-26	°C
Stehzeit	12	Std.

Teigparameter		
Teigausbeute	230,00	%
Mischzeit	6	Min.
Knetzeit	1	Min.
Teigtemperatur	28-30	°C
Schüttwassertemperatur	45	°C
Teigruhe	20	Min.
Stückgare	30	min.
Gesamtmehlmenge	2.198	g
Stückgewicht	600	g
Stückzahl	10	

**Chia/100 g Teig** **5,5** **%**

#### Aufarbeitung bzw. Nachbehandlung

Rund wirken und Wecken langwirken.  
Oberfläche mit Wasser abstreichen,  
in die Kornmischung tunken. Teigling in die Kastenform  
geben.

**Kornmischung:** Haferflocken & Mohn

Ofentemperatur Etagenofen:  
250 auf 200 °C fallend mit Schwaden

Zug öffnen nach: 2 Minuten  
Backdauer: 50 Minuten

## /// „Chia Superstar(t)“ Grahamweckerl



Das Graham-Weckerl hat genau das richtige Format für eine herz-hafte Stärkung. Außen schön resch, innen weich und feinporig ist es ideal zum Belegen, Jausnen und Genießen mit einem positiven Effekt für das eigene Wohlbefinden. Dank seines Nährstoffgehalts macht es müde Männer und Frauen munter. Bestens geeignet also für einen frischen Start in den Tag oder für frische Energie nach der Pause zum Weiterarbeiten. Und g'schmackig in jeder Form!\*

### **Hinweis von Christopher Lang**

Das Kochstück hat eine höhere Wasserauf-nahme als das Quellstück, da teilweise Stärke vorverkleistert wird. Deshalb punktet das Graham-Weckerl mit einer längeren Frisch-haltung.

Kochstück	Gewicht in g	%
Grahamschrot	795	20,0
Chiasamen ganz	397	10,0
Wasser	2.384	60,0
	<b>3.576</b>	

Zutaten Teig	Gewicht in g	%
<b>Kochstück</b>	<b>3.576</b>	
Weizenmehl 700	1.589	40,0
Weizenmehl 1600	397	10,0
Grahamschrot	1.192	30,0
Wasser	795	20,0
Malz	79	2,0
Salz	79	2,0
Fett	159	4,0
Hefe	119	3,0
Cayenne-Pfeffer	14	0,4
Mischgewicht / MA	8.000	201,4

Teigparameter		
Teigausbeute	180,00	%
Mischzeit	8	Min.
Knetzeit	4	Min.
Teigtemperatur	26	°C
Teigruhe	20	Min.
Pressengewicht	2.400	g
Pressengare	15	min.
Wirklingsruhe	20	min.
Stückgare	35	min.
Gesamtmehlmenge	3.973	g
Stückgewicht	80	g
Stückzahl	100	
<b>Chia/100 g Teig</b>	<b>5,0</b>	<b>%</b>

Ofentemperatur Etagenofen:  
250 auf 200 °C fallend mit Schwaden

Zug öffnen nach 15 Minuten  
Backdauer: 18 Minuten

#### Aufarbeitung bzw. Nachbehandlung

Weckerl formen, mit Wasser bestreichen und in ein Blaumohn-Sesam Gemisch tunken. Evtl. mit dem Schluss nach oben auf ein Blech setzen.

#### Tipp von Christopher Lang

Cayenne-Pfeffer passt sehr gut zur Grillsaison. Natürlich können Sie die Weckerl der Jahreszeit entsprechend auch mit anderen Kräutern und Gewürzen wie z. B. Bärlauch anreichern.

## /// „Flaumi“ Chia-Brioche



Genuss (fast) ohne Reue verspricht der flaumige Chia-Brioche. Auch in diesem Klassiker sorgen Chiasamen für einen ernährungsphysiologischen Mehrwert und machen aus einer Nascherei ein Nährwert-Wunder. Ideal als Begleiter für den Kaffeetratsch oder das süße Frühstück, das auch am nächsten Tag noch frisch schmeckt.

### **Tipp von Christopher Lang**

Gemahlener Chia bindet Wasser viel schneller als die unbearbeiteten Chiasamen wegen der größeren Oberfläche. Deshalb ist der Briochefeig auch anfangs sehr weich. Warten Sie aus diesem Grund 3-4 Minuten beim Mischen, bis der Prozess beendet ist und widerstehen Sie der Versuchung, weiteres Mehl hinzu zu geben.



Zutaten Teig	Gewicht in g	%
Weizenmehl 480	1.296	50,0
Weizenmehl 700	1.296	50,0
Chiasamen gemahlen	181	7,0
Schlagobers	544	21,0
Wasser	544	21,0
Kartoffelflocken	259	10,0
Hefe	233	9,0
Feinkristallzucker	467	18,0
Vollei	207	8,0
Dotter	311	12,0
Vanillezucker	52	2,0
Zitronenpaste	26	1,0
Rum	104	4,0
Glukosesirup	78	3,0
Malz	52	2,0
Butter (5°C, nach 4 Min.)	311	12,0
Salz (nach 7 Min.)	39	1,5
Mischgewicht / MA	6.000	231,5

Teigparameter		
Teigausbeute	142,00	%
Mischzeit	10	Min.
Knetzeit	3	Min.
Teigtemperatur	27	°C
Schüttwassertemperatur	40	°C
Teigruhe	10	Min.
Pressengewicht	1.800	g
Pressengare	20	min.
Wirklingsruhe	30	min.
Stückgare	30	min.
Gesamtmehlmenge	2.592	g
Stückgewicht	60	g
Stückzahl	100	
<b>Chia/100 g Teig</b>	<b>3,0</b>	<b>%</b>

Ofentemperatur Etagenofen:  
200 auf 180° C, keine Schwaden

Zug offen, Backdauer: 19 Minuten

### Aufarbeitung bzw. Nachbehandlung

Die Teiglinge beliebig aufarbeiten, auf Gare stellen, mit Ei bestreichen.

Evtl. mit Hagelzucker oder Mandeln bestreuen und backen.

### Rezepttipp von Christopher Lang

Selbstgemachte Zitronen- oder Orangenpaste schmeckt natürlicher als Fertigprodukte und ist zudem schnell gemacht:

- Unbehandelte Zitrone bzw. Orange von Kernen befreien und mit der Schale in kleine Stücke schneiden
- 1:1 Zucker dazumischen, kurz aufkochen lassen und mit dem Stabmixer emulgieren

Die Paste kann auf Vorrat produziert werden und hält sich durch die konservierenden Eigenschaften des Zuckers lange in der Kühlung.



## /// „Energie-Kick“ Chia-Riegel



Sportler wie Naschkatzen werden diesen Riegel lieben. Er ist randvoll mit guten Zutaten und nicht zu süß. Ein nährstoffreicher Energie-Lieferant, der in jede Tasche passt und dank Chiasamen mit Eiweißanteil und Mineraliengehalt gut für den Muskelaufbau ist.\*

### **Tipp von Christopher Lang**

Auch in Form eines Talers oder als Chia-Konfekt eine schöne Geschenk-Idee, die Sie Ihren Kunden anbieten können. Die Herstellung einer Orangenpaste wird auf Seite 9 beschrieben.

Zutaten	Gewicht in g	%
Kristallzucker	360	18,0
Schlagobers	240	12,0
Butter	140	7,0
Glukose	40	2,0
Orangenpaste	200	10,0
Mandeln gehobelt	340	17,0
Haferflocken	200	10,0
Chiasamen ganz	120	6,0
Kürbiskerne gehackt	120	6,0
Sonnenblumenkerne	120	6,0
Rosinen	120	6,0
Kuvertüre (zum Tunken)		
Mischgewicht / MA	2.000	100,00

Teigparameter		
Stückgewicht	20	g
Stückzahl	100	
Chia/100 g Teig	6,0	%

Ofentemperatur Etagenofen: 190° C

Backdauer: 12 Minuten

### Aufarbeitung bzw. Nachbehandlung

Kristallzucker, Schlagobers, Butter, Glukose und Orangenpaste aufkochen. Restliche Zutaten dazugeben und abrösten. Masse in eine Form geben und backen. Den fertig gebackenen Riegel in dunkler Kuvertüre bodentunken.

## /// „Allergenfrei“ Chia-Kekse



Die mürben Kekse zergehen auf der Zunge und heben sich auch optisch von ihren „normalen“ Verwandten ab. Durch die Chiasamen entsteht ein unregelmäßiges Muster, das die besondere Zutat erahnen lässt. Die enthaltenen Ballaststoffe erfreuen zudem den Verdauungstrakt.\*

Zutaten Teig	Gewicht in g	%	Aufarbeitung bzw. Nachbehandlung
Maismehl	420	42,0	Teig bei Bedarf im Kühlschrank (5°C) lagern. Kekse fillieren oder mit Marmelade füllen und doublieren.
Chia gemahlen	80	8,0	
Margarine	300	30,0	
Staubzucker	180	18,0	
Vanillezucker	10	1,0	
Zitronenpaste	10	1,0	
Mischgewicht / MA	1.000	100,00	
			<b>Chia/100 g Teig</b> <b>8</b> <b>%</b>

Ofentemperatur Etagenofen: 190° C  
Backdauer: 9 Minuten

### Hinweis von Christopher Lang

Der Keksteig selbst ist allergenfrei. Achten Sie bei der weiteren Ausfertigung bzw. der verwendeten Fülle oder Glasur auf allergene Bestandteile.

## /// Was Sie über Chiasamen wissen müssen

- Die wasserbindende Eigenschaft und damit verbundene Frischhaltung von Chia-Saat sorgt für einen weicheren Teig, der sich nur für die manuelle Verabreichung eignet.
- Dem Verbraucher ist es egal, dass Chia geschmacksneutral ist. Verschiedene Testkunden kennen den Rohstoff bereits als Superfood und waren allein von den gesundheitlichen Aspekten vollends begeistert. Der charakteristische Chia-Biss und die besondere Frische des Teigs allein ist ein Markenzeichen für Chia.
- Die Hochwertigkeit der Chiasamen spiegelt sich im Rohstoffpreis wider, sie bieten dafür aber auch um einiges mehr. Die Kundschaft ist bereit dies über den Verkaufspreis zu tragen, was sie laut der Praxiserfahrung verschiedener Bäckereien auch tut. Die entsprechende Vermarktung gehört allerdings dazu.
- Die höheren Rohstoffkosten durch Chiasamen sind pro Produkt gerechnet gering. Die Teigaussbeute und Frischhaltung ist zudem erhöht.
- Maximal 10 % Chiabiasamen dürfen laut EU im Produkt enthalten sein.
- Bei entsprechendem Anteil von Chiasamen im Teig können nährwert- und gesundheitsbezogene Aussagen in der Werbung getroffen werden
- Chiasamen 12 Stunden im Wasser gequellt werden zu festerem „Chia-Gel“. Den gelierenden, stockenden Effekt können Sie für Mousse, Gelee etc. nutzen.

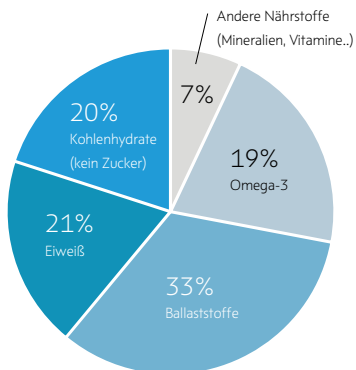


### **\*ACHTUNG!**

- Vergewissern Sie sich vor dem Einsatz einer gesundheitsbezogenen Aussage über die Richtigkeit und den genauen Wortlaut. Die angeführten Formulierungen in diesem Rezeptheft dienen nur der Veranschaulichung. Informieren Sie sich beispielsweise auf der Webseite der WKO zu den Verordnungen oder auf:
  - <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=O-JL:2012:136:0001:0040:DE:PDF>.

Chiasamen von ChiaBia können über Ihre BÄKO bezogen werden. Chiabia-Saat ist natürlich und enthält keinerlei Pestizide/Herbizide – nicht nur „unter EU Grenzwert“. Die Saat ist zudem GVO-frei. Die mögliche Verwendung von Health Claims wird durch Analysen des Lieferanten sichergestellt, die Sie jederzeit bei uns anfordern können.

# /// Nährwert-Informationen



Laut EU ist eine Zugabe von maximal 10 % Chia zu Backwaren erlaubt.

## Nährwert-Information Chiasamen ganz

	Pro 100 g	Pro 15 g Portion*
Brennwert	418 kcal 1925 kJ	69 kcal 289 kJ
Eiweiß	21 g	3,1 g
Kohlenhydrate	20 g	3 g
davon Zucker	0 g	0 g
Fett	31 g	4,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,4 g	0,5 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega 3)	24 g	3,6 g
(Omega 3)	19 g	2,9 g
Ballaststoffe	33 g	
Salz	0 g	
Kalzium	569 mg (70% RDA*)	
Eisen	7 mg (50% RDA*)	
Zink	5,7 mg (50% RDA*)	
Magnesium	335 mg (89% RDA*)	
Selen	55 µg (100% RDA*)	
Folsäure	48 µg (25% RDA*)	

\*15 g sind das empfohlene Verzehrmaximum pro Tag gemäß der Novel-Food-Verordnung



**BAKO Österreich e. Gen.**

Im Südpark 194, 4030 Linz-Pichling

Tel.: +43 732 30 57 07 - 0

Fax: +43 732 30 57 07 - 223

E-Mail: [office@baeko.at](mailto:office@baeko.at)

[www.baeko.at](http://www.baeko.at)

