

Inhalt

Einleitung	5
Chia – der neue Star unter den Superlebensmitteln	5
Wissenswertes über Chia	9
Samen, eine einzigartige Nahrungsquelle	9
Chia – die Pflanze der Superlative	13
Superlebensmittel wie Chia – warum sie Functional Food haushoch überlegen sind	15
Chia – heiliger Samen der Azteken	20
Wie konnte Chia vorübergehend fast verschwinden?	25
Zur Botanik von Chia	27
Wertvolle Inhaltsstoffe in Chia	31
Omega-3-Fettsäuren, die Könige der Fette	31
Chia, ein Füllhorn an Mineralstoffen	55
Chia, eine gute Vitaminquelle	63
Antioxidanzien in Chia	72
Proteine in Chia: ein perfektes Aminosäurenprofil mit allen essenziellen Aminosäuren	79
Ballaststoffe, der wichtige Gesundheitsfaktor	86
Wie Chia Krankheiten vorbeugt und Krankheiten heilt	91
Chia, ein Herzschutzmittel	91
Wie Chia bei Entzündungen hilft	101
Chiasamen, Povernahrung fürs Gehirn.	105
Warum Chia gut ist als Diabetesprophylaxe und für Diabetiker	109
Wie kann Chia Krebs vorbeugen und bei Krebs helfen?	117
Chia, die Powerpflanze für Burn-out-Prophylaxe	126
Heilwirkungen von Chia von A bis Z	131

Chia for Life – wie Chia unser Leben bereichert	149
Chia für Ausdauer- und Extremsportler und das Geheimnis der Tarahumaraläufer	149
Chia zum Abnehmen und für ein dauerhaftes Idealgewicht	157
Möglichkeiten, tierische Produkte und Functional Food mit Chia gesünder zu machen	167
Erfahrungsberichte von Chia-Anwendern	172
Chia für Tiere	179
Die Vorteile von Chia auf einen Blick	181
Wer profitiert wie von Chia?	182
Chiaprodukte in Deutschland	185
Rezepte mit Chia	191
Vorwort	191
Frühstück	197
Salate und Dressings	202
Suppen	206
Hauptgerichte	212
Kindergerichte	218
Desserts	223
Snacks für den kleinen Hunger	230
Kuchen	233
Brote	239
Kekse	243
Getränke	248
Smoothies	250
Anhang	257
Literaturverzeichnis	257
Studien (nach Themen geordnet)	261
Wichtige Internetadressen (alphabetisch aufgeführt)	268
Artikel zu Chia und verwandten Themen	270
Die Autorin	273
Rezeptverzeichnis	277