

Inhalt

| | |
|---|---------------|
| Vorwort | 3 |
| Einleitung | 6 |
| Eine gerettete Pflanze | 10 |
| Chia – ein wahres Superfood | 13 |
| Die Wunderpflanze | 14 |
| Wertvolle Inhaltsstoffe | 14 |
| Chia – eine kurze Geschichte | 18 |
| Zur Botanik der Pflanze | 22 |
| Fettsäuren im Gleichgewicht | 25 |
| Ein Füllhorn an Vitalstoffen | 31 |
| Mineralstoffe | 31 |
| Proteine | 33 |
| Vitamine | 33 |
| Ballaststoffe | 34 |
| Antioxidantien | 35 |
| Chia – ein Plus für die Gesundheit | 39 |
| Chia schützt das Herz | 40 |
| Gesunde Omega-3-Fettsäuren | 41 |
| Antioxidantien schützen | 43 |
| Kann Chia Krebs heilen? | 46 |
| Die Leistung ungesättigter Fettsäuren | 46 |
| Chia fördert den Zellschutz | 48 |
| Chia hilft bei Diabetes | 51 |
| Warnung vor falscher Ernährung | 52 |
| Hoffnung für Erkrankte | 55 |

| | |
|--|----|
| Chia schützt vor Burn-out | 57 |
| Aktiv gegen Depressionen und Demenz | 58 |
| Chia wirkt gegen Entzündungen | 62 |
| Mit Antioxidantien gegen den Zellverfall | 65 |
| Chia unterstützt das Abnehmen | 68 |
| Bessere Sättigung | 70 |
| Gesundheit ist mehr als gesunde Ernährung | 73 |
| Entspannung für die Seele | 74 |
| Bewegung hält jung | 75 |

Kochen mit Chiasamen 79

| | |
|--|----|
| Chia in der Küche | 80 |
| In aller Munde | 81 |
| Anreicherung von Nahrungsmitteln mit Omega-3-Fettsäuren | 84 |
| Rezeptideen aus der Chiaküche | 86 |
| Chia Fresca | 86 |
| Green Super-Smoothie .. | 87 |
| Feine Hanfmilch | 88 |
| Chia-Eiweiß-Shake | 88 |
| Gewürz-Shake | 89 |
| Frühstückstraum | 90 |
| Chiamüsli | 90 |
| Kürbissuppe | 91 |
| Chia-Nudelsalat | 92 |
| Süßkartoffelsalat | 93 |
| Chia-Hummus | 93 |
| Energiekugeln | 94 |
| Hanf-Poppies | 94 |

| | |
|----------------|----|
| Register | 95 |
|----------------|----|