

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
 Register	 95