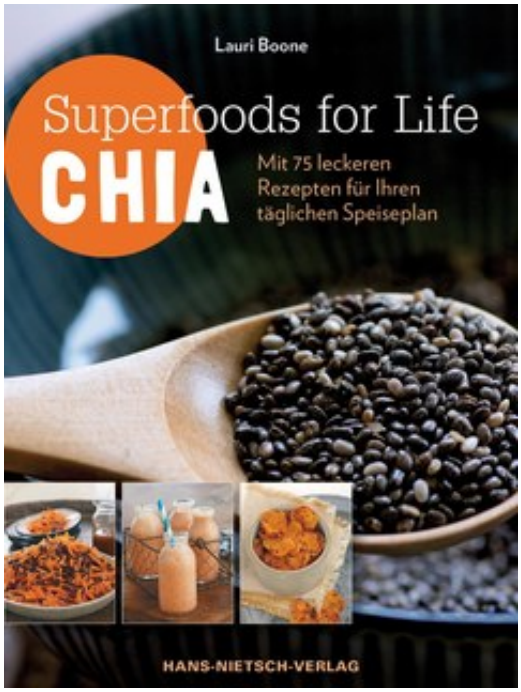
Lauri Boone
Superfoods for Life - Chia

Reading excerpt

Superfoods for Life - Chia
of Lauri Boone
Publisher: Hans Nietsch Verlag



http://www.narayana-verlag.com/b17198

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Inhalt

EINFÜHRUNG 8

KAPITEL 1
Gesund und schlank: Mit ballaststoffreichen Chiasamen zum Idealgewicht 12

KAPITEL 2
Ausdauernd und fit: Chiasamen als Energielieferant 44

KAPITEL 3
Gut verdaut: Chiasamen für einen gesunden Darm 76

KAPITEL 4
Gestärkt und entspannt: Chiasamen für das Herz und den Blutzuckerspiegel 104

KAPITEL 5
Strahlend schön: Chiasamen für Ihre Haut 134

KAPITEL 6
Tipps und Tricks: Wie Sie Chiasamen in der Küche verwenden 162

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN 178

BEZUGSQUELLEN 181

DANK 183

ÜBER DIE AUTORIN 184

VERZEICHNIS DER REZEPTE 185

Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Einführung

Sind Sie bereit, die Power von Chiasamen zu erleben? Chiasamen sind ein uraltes Nahrungsmittel, das sich in letzter Zeit schnell zu einem Superstar entwickelt hat. Sie sind wahre Nährstoffbomben, denn sie enthalten hochwertige Mineralien: Kalzium für Ihre Knochen, Magnesium, das in Stresssituationen hilft, Zink für Ihr Immunsystem und blutbildendes Eisen. Chiasamen sind außerdem eine der besten pflanzlichen Quellen für Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Und sie enthalten jede Menge Ballaststoffe, die Ihrem Herzen und Ihrem Darm guttun. Damit können sie gleichzeitig der Schlüssel zu Ihrer Traumfigur sein. Falls Sie Sport treiben (oder zumindest versuchen, aktiv und in Bewegung zu bleiben), können Sie Ihrem Körper mit Chiasamen und ihrer perfekten Mischung aus Energie steigernden Kohlenhydraten und hochwertigen Proteinen stets einen Energieschub für Ihr Workout, Ihr Training oder andere sportliche Aktivitäten und Ihren gesamten Alltag geben.

So viele gute Nährstoffe in so winzigen Energiepaketen, die auch noch so unglaublich einfach zu verwenden sind (und ich garantiere Ihnen: wirklich einfach!), sind der Grund dafür, dass es die Chiasamen in kürzester Zeit an die Spitze der Superfoods-Charts geschafft haben. Und das ist kein Wunder. Denn sie lassen sich zur Verbesserung der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens leicht und in überraschend kleinen Mengen in nahezu jeden Speiseplan integrieren. Und während sie ihren Einzug in Supermärkte und Bioläden halten, versucht fast jeder - vom Sportler oder Manager bis hin zum Yogi oder Wellness-Freak - von den wunderbaren Vorteilen dieser Powersamen zu profitieren. In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie die Kraft von Chiasamen ganz einfach und lecker in Ihren täglichen Speiseplan aufnehmen können.

Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HABEN SIE DAS GEWUSST?

Chiasamen sind die essbaren Samen einer einjährigen Wüstenpflanze *(Salvia his-panica),* die zur Gattung der Salbeipflanzen (Lamiaceae) gehört und wahrscheinlich ursprünglich in Teilen von Mittelamerika und Mexiko beheimatet war. Die winzigen schwarzen und *welken* Samen, die im Durchmesser nur etwa 1 Millimeter grofc sind, galten bei den Mayas und Azteken als Grundnahrungsmittel, das sie verwendeten, um Stärke, Energie und Ausdauer zu erhöhen. Nach der spanischen Eroberung und dem Zerfall des Aztekenreichs nahm der Verbrauch zwar ab (da vermutlich mehr Interesse bestand, Feldfrüchte anzubauen, die die Spanier besser kannten). doch man geht davon aus, dass der Anbau seit Beginn des 20. Jahrhunderts wieder verstärkt vorangetrieben wurde. Eine verwandte Pflanze, die sogenannte goldene Chia *(Salvia columbariae),* ist im Südwesten der USA beheimatet und war wohl ein Grundnahrungsmittel der Ureinwohner Nordamerikas. Doch die Chiasamen, die heute kommerziell produziert werden und die ich in diesem Buch verwende, sind die Samen der Pflanze Salvia hispanica.

Erste Schritte: Wie Sie dieses Buch verwenden

Sie bekommen in diesem Buch ...

... wissenschaftlich fundierte Informationen über Chiasamen und ihre Nährstoffe - denn Wissen ist Macht. In Kapitel 1 bis 5 nehme ich die Forschungsergebnisse über die Vitalstoffe und gesundheitlichen Vorteile von Chiasamen unter die Lupe, insbesondere im Hinblick auf ihre positiven Auswirkungen auf unsere schlanke Linie und für die Verdauung, auf Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes sowie zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Und je mehr Sie über die unglaublichen gesundheitsfördernden Eigenschaften von Chiasamen erfahren, desto mehr Lust werden Sie bekommen, sie auszuprobieren und in Ihren täglichen oder wöchentlichen Speiseplan aufzunehmen.

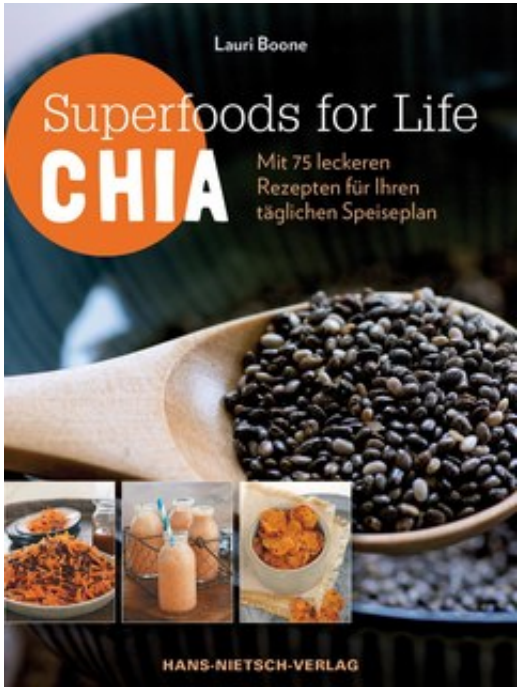
Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

... praktische Tipps, damit Sie das Gelernte in die Praxis umsetzen können. Am Ende jedes Kapitels finden Sie einen Abschnitt „Praktische Tipps" mit einer kurzen Liste von leicht in die Praxis umsetzbaren Ratschlägen und Hinweisen, wie Sie Chiasamen am besten anwenden können, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Sie können dann, je nach Lust und Laune, einen, mehrere oder alle Tipps übernehmen.

... 75 kreative Rezepte mit Chiasamen! Wenn Sie erst mehr über die verblüffenden Eigenschaften von Chiasamen gelesen haben, bekommen Sie möglicherweise Lust, einige der einfachen - und leckeren - Chia-Rezepte aus den einzelnen Kapiteln auszuprobieren. Es sind 75 glutenfreie schnelle Rezepte, die Spafj machen - von erfrischenden Drinks und cremigen Puddings bis hin zu herzhaften Hauptspeisen und süfsen Verführungen (plus einigen Tipps, wie Sie das Rezept auch vegan zubereiten können). Und das Beste daran ist: In diesen Rezepten wird die Kraft der Chiasamen wirkungsvoll mit der von anderen Superfood-Zutaten kombiniert, sodass ein Optimum an Nährstoffgehalt und Geschmack entsteht. Deshalb habe ich für Sie in diese Chia-Rezepte einige meiner absoluten Super-food-Lieblinge mit aufgenommen, die Ihren Stoffwechsel anregen, Blähungen und Völlegefühl vermeiden, entzündungshemmend wirken und Ihnen eine natürliche Schönheit verleihen.

Alle, die einfach nur ein paar köstliche Gerichte mit Chiasamen zu Hause zubereiten wollen, können die Rezepte von Kapitel 1 bis 5 ausprobieren oder direkt Kapitel 6, „Tipps und Tricks: Wie Sie Chiasamen in der Küche verwenden", aufschlagen. Dort erkläre ich Ihnen, was Sie beim Kauf, bei der Auswahl, beim Lagern, Kochen und Backen beachten sollten. Die Grundrezepte zeigen, wie Sie Chia-Gel, Chia-Pudding, Chia-Fresca. rohe Chia-Müsliriegel und vieles mehr herstellen und nach Geschmack abwandeln und aufpeppen können! Sie finden in diesem Buch auch Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema „Chiasamen" (siehe Seite 178 ff). Und wenn Sie nicht wissen, wo Sie Ihre Chiasamen kaufen können, sehen Sie unter „Bezugsquellen" (siehe Seite 181 f.) nach.

Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Lauri Boone

Superfoods for Life - Chia

Mit 75 Rezepten für Ihren täglichen Speiseplan

192 pages, pb
publication 2014

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com