



Veronika Pichl

CHIA FOR FIT

Das gesunde Powerkorn

Mit der Chia-Kur zum Abnehmen
und 50 leckeren Chia-Rezepten



Veronika Pichl

CHIA FOR FIT

Das gesunde Powerkorn

Mit der Chia-Kur zum Abnehmen
und 50 leckeren Chia-Rezepten



Veronika Pichl

CHIA FOR FIT

Das gesunde Powerkorn

Mit der Chia-Kur zum Abnehmen
und 50 leckeren Chia-Rezepten

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

3. Auflage 2017

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann

Umschlagabbildungen: (Vorderseite, v. l. n. r.): © Susan-B.D. / Fotolia.com (oben),

© sarsmis / Fotolia.com, Nadin Schatter, (Rückseite, v. l. n. r.): © timolina / Fotolia.com,

© lieselfuchs / Fotolia.com © Joana Kruse / Fotolia.com, Nadin Schatter

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-925-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-263-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-264-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Imprints unter www.m-vg.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Superfood und was das eigentlich bedeutet	8
Die Wundersamen und ihre Herkunft	10
Chia und der Stamm der Läufer	12
Was ist drin in Chia?	13
Das »Geheimnis des Abnehmens«	18
So integrierst du Chia in deinen Speiseplan	22
Chia-Grundrezepte und Anwendungstipps	25
Die Chia-Kur zum Abnehmen, für mehr Fitness und Gesundheit	27
Die Chia-Kur – Jetzt geht’s los!	29
Rezeptteil	31
Chia-Pudding-Varianten	31
Frühstücksideen	36
Smoothies / Shakes	37
Brot	40
Aufstriche / Dips	44
Chia-Gerichte	46
Fingerfood	62
Süße Ideen / Power-Snacks	67
Rezeptregister	73
Bild- und Rezeptnachweise	75
Danksagung	78
Über die Autorin	79

Vorwort

»Du bist, was du isst«

Inzwischen achten immer mehr Menschen bewusster darauf, was sie essen. Uns ist klar, dass viele Nahrungsmittel wie Weißmehl und Zucker unseren Körper belasten und uns nicht dabei helfen, uns besser zu fühlen oder gar Gewicht zu verlieren. Versuchen wir dann auf unsere gewohnten kulinarischen Sünden zu verzichten, macht sich das schnell mit Heißhunger, Müdigkeit, einfach einem schlechten Gefühl bemerkbar. Ein Teufelskreis, der es so schwerfallen lässt durchzuhalten.

Auf dem Weg zu einem schlankeren, fitteren Körper und mehr Wohlbefinden können uns sogenannte Superfoods helfen. Und das ganz ohne quälenden Hunger und übermenschliche Willenskraft.

Eines der derzeit bekanntesten Superfoods ist Chia. »Chia« stand in der Sprache der Maya für »Stärke« und ist vielleicht eines der ältesten und gesündesten Lebensmittel überhaupt. Die kleinen Samen sind von den Speiseplänen der Sportler, Wellness-Begeisterten und Hollywood-Stars nicht mehr wegzudenken, und dafür gibt es viele gute Gründe. Wer sich nicht von ihrer Größe täuschen lässt, wird herausfinden, dass die winzigen Körnchen echte Nährstoffgiganten sind und auf einfache und leckere Art und Weise dabei helfen können, Gewicht zu verlieren, die eigene Energie und Konzentration zu steigern und in Form zu kommen.

Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte!

Superfood und was das eigentlich bedeutet

Wer darauf achtet, sich gesund zu ernähren, oder seine Ernährung umstellen möchte, stolpert immer wieder über den Begriff »Superfood«. Doch was ist eigentlich Superfood und wie kann es uns dabei helfen, gesund, schlank und fit zu werden?

Eine einheitliche Definition des Begriffs gibt es bisher nicht. Allgemein als Superfood verstanden werden natürliche Lebensmittel, insbesondere Obst und Gemüse, die besonders nährstoffreich sind und darum als besonders förderlich für Gesundheit und Wohlbefinden erachtet werden. Kurz gesagt sind Superfoods Lebensmittel, die über einen besonders konzentrierten Anteil wertvollster Inhaltsstoffe verfügen. Lebensmittel wie Blaubeeren oder Kakao, die vollgepackt sind mit Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien und die Risiken chronischer Krankheiten vermindern können.

Wenn wir Diät halten oder uns einfach gesünder ernähren wollen, können uns Superfoods helfen, unseren Körper mit allem zu versorgen, was er braucht und ihn dabei nicht mit schädlichen oder dick machenden Inhaltsstoffen zu belasten. Aber auch wenn ihre positiven Eigenschaften erwiesen sind und viele dieser Lebensmittel einen positiven Effekt auf unseren Stoffwechsel haben, gibt es etwas, das Beeren, Birne und Broccoli nicht können: Wer schon einmal eine Diät gemacht hat, weiß, wie leicht man sich hungrig, schwindlig oder einfach

schlecht gelaunt fühlt, weil man versucht, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten. Durch Hungergefühl und einen leeren Magen hat man schlicht und einfach keine Lust mehr, fällt in alte Gewohnheiten zurück und wird zu guter Letzt auch noch mit dem Jo-Jo-Effekt belohnt. Wem das bekannt vorkommt, für den sind Chia-Samen genau richtig!

Großer Beliebtheit erfreut sich das Superfood Chia-Samen natürlich auch, weil die kleinen Körnchen andere Nahrungsmittel in vergleichbarer Menge in puncto nährstofflicher Zusammensetzung um Längen schlagen: Aufgeladen mit Kalzium, Vitamin B, Kalium, Eisen, Zink und Kupfer ist das kleine Korn so attraktiv für Gesundheitsbewusste. Die Samen liefern 8-mal mehr Omega-3-Fettsäuren als Lachs, 3-mal mehr Eisen als Spinat, 15-mal mehr Magnesium als Broccoli und ihr Kalziumgehalt übertrifft den von Milch um das Fünffache. Das Spurenelement Bor unterstützt die Kalziumaufnahme im Körper, und mit ihrem extrem hohen Anteil an Antioxidantien stecken Chia-Samen sogar Blaubeeren in die Tasche.

Die entscheidende Besonderheit zu anderen Powerlebensmitteln, die Chia aber gerade beim Abnehmen so hilfreich macht, ist ihre Fähigkeit, enorm viel Wasser zu binden. Die Samen können das Sieben- bis Zwölfwache ihres eigenen Gewichts an Wasser aufnehmen. Durch diese außergewöhnliche Eigenschaft können sie den Körper nicht nur