

SUSANNA BINGEMER

CHIA

Das Superkorn für
den Stoffwechsel-Kick

RATGEBER GESUNDHEIT

Mit
3-Wochen-
Programm



G|U

THEORIE

Volle Kraft voraus ... 5

**CHIA – SUPERKORN MIT
SUPERKRAFT** 7

Chia – die Geschichte 8

Kraftnahrung der Azteken 8

Die Chia-Pflanze 10

Das steckt drin 12

Omega-3-Fettsäuren 13

Proteine 13

Ballaststoffe 13

Mineralien & Spurenelemente 14

Vitamine 16

Noch mehr Antioxidantien 17

Extra: Leinsamen – eine heimische

Alternative 18

Wie und wem Chia hilft 20

Diabetes 21

Entzündungen 21

Magen-/Darmbeschwerden 21

Übergewicht 21

Schlafprobleme 22

Chia-Samen für alle 22

Was Chia noch kann 23

Chia kaufen und verwenden 26

Extra: Die Höchstmenge 30





Im Trend: Chia-Smoothies	48
Lunchrezepte	49

KÖSTLICHE CHIA-REZEPTE FÜR JEDEN TAG 59

Frühstücksideen mit Chia	60
Snacks und Dips mit Chia	68
Hauptgerichte mit Chia	74
Desserts und Gebäck mit Chia	82

PRAXIS

STOFFWECHSEL-KICK MIT POWERSAMEN 33

Das 3-Wochen-Programm 34

Vorbereitung	35
1. Woche: Zwei Esslöffel Chia	35
2. Woche: Vier Esslöffel Chia	36
3. Woche: Sechs Esslöffel Chia	36
Extra: Trinken, Trinken, Trinken	37
Machen Sie Ihrem Stoffwechsel Beine	38
Extra: Interview	40
Extra: Guten-Morgen-Workout für Ihren Stoffwechsel	41

Rezepte fürs 3-Wochen-Programm 44

Der Kraftspender: Chia Fresca	45
Der Klassiker: Chia-Pudding	46
Extra: Chia-Pudding nach dem Baukastenprinzip	47

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	90
Adressen, die weiterhelfen	91
Sachregister	92
Rezeptregister	94
Impressum	95





REZEPTE FÜRS 3-WOCHEN-PROGRAMM

Für das 3-Wochen-Programm spielen bei den Rezepten die Basics Chia Fresca, Chia-Pudding und Chia-Smoothie eine zentrale Rolle. Diese drei Zubereitungsarten sind typisch für Chia-Samen. Weil es unendlich viele Varianten von Chia-Pudding gibt, stelle ich Ihnen ein einfaches Grundrezept mit Vorschlägen für Variationen vor. So können Sie sich nach dem Baukastenprinzip jeden Tag einen anderen Chia-Pudding zuberei-

ten. Ähnliches gilt für die Smoothie-Rezepte. Eine Chia Fresca können Sie immer trinken, wenn Sie Erfrischung und Energie brauchen. Es folgen in diesem Kapitel neun vegetarische und vegane Lunchrezepte ohne Chia-Samen, die Sie in beliebiger Reihenfolge kochen können. Ergänzend dazu können Sie auch Hauptgerichte aus dem Kapitel »Chia-Rezepte für jeden Tag« als Mittagessen während des Programms auswählen.

Der Kraftspender: Chia Fresca

Die Chia Fresca heißt in ihrer Heimat Mexiko auch Iskiate und ist dort seit langer Zeit ein beliebtes Getränk. Erfunden haben sollen es die Tarahumara, die für ihre weltweit besten Langstreckenläufer bekannt sind.

CHIA FRESCA

½ Zitrone | 1 EL Chia-Samen | 1 TL Ahornsirup
(ersatzweise Honig)

Für 1 Glas | 5 Min. Zubereitung |
10 Min. Kühlen

Pro Portion ca. 70 kcal, 2 g E, 3 g F, 8 g KH

- 1 Die Zitrone auspressen.
- 2 Zitronensaft, Chia-Samen, Ahornsirup und 250 ml Wasser mit dem Schneebesen verrühren und ca. 10 Min. im Kühlschrank kalt stellen.
- 3 Vor dem Servieren noch einmal umrühren. An heißen Tagen nach Belieben Eiswürfel dazu geben und mit Minzblättchen garnieren.

VARIANTE: BUBBLE TEA

Der klassische Pearl Milk Tea oder Bubble Tea stammt aus Taiwan. Für den Bubble-Effekt sorgen Tapioka-Perlen. Doch Chia-Samen eignen sich genauso gut. Geben Sie in jeden beliebigen Tee circa einen Esslöffel Chia-Samen, etwas Kokosblütenzucker, nach Bedarf Pflanzenmilch und Eiswürfel – und fertig ist Ihr Bubble Tea.



Der Klassiker: Chia-Pudding

Nach meinem Grundrezept können Sie in der ersten Programmwoche Ihr Frühstück zubereiten. Geben Sie in der zweiten Woche drei Esslöffel Chia-Samen in den Pudding, in der dritten Woche vier Esslöffel. Nach Belieben können Sie dann auch die Flüssigkeitsmenge erhöhen. Wählen Sie außerdem aus den Zutatengruppen im Kasten jeweils ein bis zwei Produkte, um Ihren Pudding abzurunden. Insgesamt sollten es höchstens sechs weitere Zutaten pro Variante sein. Früchte sollten dazugehören. Zubereiten können Sie den Chia-Pudding am Abend vorher – die Inhaltsstoffe der Samen sind dann durch das lange Quellen noch besser verwertbar. In den Chia-Pudding dürfen abends auch schon Haferflocken (Over Night Oats), alle anderen Zutaten bitte erst am Morgen dazugeben.

TIPP

ZUTATEN FÜR VARIANTEN

- plus 150 Gramm nicht zu süße Früchte: z. B. Heidelbeeren, Himbeeren, Physalis, Apfel oder Granatapfel
- plus Gewürze: z. B. Vanille, Zimtpulver, Zitronenschale, Ingwer, Kardamom oder Rosenwasser
- plus ein bis zwei Esslöffel gehackte Nüsse, Kerne & Getreide: z. B. Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, kernige Haferflocken, Kürbiskerne, gekeimter Buchweizen, gepoppte Quinoa oder Amaranth
- plus Superfoods: z. B. je einen Teelöffel Kakao-Nibs, Rohkakaopulver, Goji-Beeren, Bienenpollen oder Kokosraspeln oder einen halben Teelöffel Macapulver oder Matcha-Pulver.

GRUNDREZEPT

2 EL Chia-Samen | 200 ml ungesüßter Mandeldrink (ersatzweise Reis-, Hafer- oder Sojadrink oder Kokosmilch) | 1–2 TL Ahornsirup

Für 1 Portion | 5 Min. Zubereitung | 30 Min. Quellen

Pro Portion ca. 120 kcal, 4 g E, 7 g F, 8 g KH

1 Die Chia-Samen mit Mandeldrink und Ahornsirup in einer Mülschale gut verrühren und mindestens 30 Min. quellen lassen. Zwischendurch umrühren.

SAMEN MAHLEN

Wenn die Samen nicht über Nacht quellen können, ist es sinnvoll, sie vor dem Einweichen frisch zu mahlen. Die Nährstoffe sind dann noch besser verwertbar.

CHIA-PUDDING NACH DEM BAUKASTENPRINZIP

Abwechslung muss sein. Peppen Sie Ihren Chia-Pudding ganz nach Geschmack mit wechselnden Zutaten auf.

SUPERFOODS
wie Kakao-Nibs
und Kokosraspel ...

4

KERNIGES
wie Nüsse und
Haferflocken ...

3

FRÜCHTE
wie Himbeeren
und Physalis ...

1

GEWÜRZE
wie Vanille und
Zitronenschale ...

2





SNACKS UND DIPS MIT CHIA

Gegen das kleine Nachmittagstief oder für die Knabberlust am Abend – die Snack-Ideen dieses Kapitels sind gesunde und leckere Retter in der Not. Denn Nussriegel, Sesamcracker und Co. schmecken so gut, dass Gelüste nach Süßigkeiten und Knabberzeug damit vollkommen gestillt werden. Die Chia-Samen darin machen lange satt und zusammen mit weiteren hochwertigen Zutaten wie Nüssen, Kokosraspeln, Kakao-

Nibs und Sesam verleihen sie uns Energie, ohne den Blutzuckerspiegel in die Höhe zu treiben. Die zwei Dips, die ich Ihnen vorstelle, sind echte Allrounder, um trockene Snacks aufzupeppen, können aber auch als Basis für eine Sauce dienen.

Alle Snacks können Sie gut vorbereiten: Sie halten sich im Kühlschrank oder luftdicht verschlossen etwa zwei Wochen. Bei Bedarf einfach zugreifen und genießen.

Vegan, glutenfrei

NUSSRIEGEL

200 g weiche Datteln | 1 TL Zimtpulver |
50 g Chia-Samen | 75 g Cashewkerne | 75 g Haselnusskerne | 100 g Haferflocken | 50 g Sonnenblumenkerne | 50 g Erdnussmus

Für 16 Riegel | 20 Min. Zubereitung |
ca. 40 Min. Backen

Pro Stück ca. 170 kcal, 5 g E, 9 g F, 14 g KH

- 1 Backofen auf 180° vorheizen. Die Datteln in 200 ml Wasser in 5 Min. weich kochen, mit dem Kochwasser und Zimt im Mixer oder mit einem Pürrierstab cremig pürieren. Chia-Samen untermischen. Die Masse ca. 10 Min. quellen lassen.
- 2 Cashew- und Haselnusskerne grob hacken, mit Haferflocken und Sonnenblumenkernen mischen. Erdnussmus darübergeben. Die Dattelmischung auch dazugeben. Kräftig verrühren, bis die Masse gut durchmischt und klebrig ist.
- 3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Nussmischung ca. 1 cm hoch darauf verteilen und festdrücken. Die Oberfläche soll glatt sein.
- 4 Die Mischung in 30–40 Min. im Ofen goldbraun backen. Nach ca. 20 Min. herausnehmen, mit einem Messer in Riegel schneiden und dann fertig backen. Auskühlen lassen.

Müsli to go

Diese Nussriegel sind ein gesunder Snack für zwischendurch und können auch als Frühstück auf dem Weg ins Büro herhalten, wenn die Zeit morgens mal knapp ist. Noch ein bisschen mehr

zur Süßigkeit wird der Riegel, wenn Sie die Oberfläche der Nussmischung vor dem Backen mit einem Esslöffel Rohrohrzucker bestreuen – so bekommen die Riegel eine knusprige, karamellisierte Oberfläche.





HAUPTGERICHTE MIT CHIA

Ob Salatsauce, Chili oder Gemüsepanade – die wunderbaren Chia-Samen geben den unterschiedlichsten Speisen einen ganz speziellen Kick. Die Rezepte in diesem Kapitel zeigen noch einmal, wie unglaublich vielseitig Chia-Samen sind: Gequollen machen sie Saucen, Suppen und Currys sämig, Bratlingteigen verhelfen sie zu einer festen und gleichzeitig saftigen Konsistenz, geröstet sind sie ein knuspriges Topping oder sorgen

in einer Panade für den richtigen Crunch. Wie alle Rezepte in diesem Buch sind auch meine Vorschläge für Hauptspeisen mit Chia-Samen vegetarisch oder vegan. Zu diesen pflanzenorientierten und natürlichen Ernährungsweisen passen gesunde Superfoods wie Chia einfach hervorragend. Doch natürlich können Sie sich je nach Lust und Laune zu den Gerichten auch ein Stück Fleisch oder Fisch braten.

Vegan

AVOCADO-GRAPEFRUIT-SALAT MIT CHIA-DRESSING

1 Avocado (groß) | 2 Pink Grapefruits | 1 rote Zwiebel | 1 Bund Koriandergrün | 2 EL geröstete, gesalzene Erdnuskerne

Für das Dressing: 3 TL Chia-Samen | 3 EL Zitronensaft | 3 EL Öl | ½ TL Ras el Hanout (ersatzweise eine andere exotische Gewürzmischung wie Garam Masala oder Dukkah) | 1 EL Chilisauce | 2 TL Ahornsirup | Salz | Pfeffer

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 700 kcal, 9 g E, 57 g F, 30 g KH

- 1 Chia in ca. 4 EL Wasser quellen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die Avocado schälen, halbieren und den Kern entfernen. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Die Grapefruits schälen und dabei mit einem Messer auch die



MEIN PERSÖNLICHER TIPP



SAUBERES GESCHIRR

Einzelne gequollene Chia-Samen können an Schüsseln, Gläsern oder Besteck so fest-trocknen, dass man sie schwer wieder abbekommt. Sogar die Spülmaschine schafft das manchmal nicht. Deshalb weiche ich dieses Geschirr nach Gebrauch sofort ein oder wasche es gleich ganz ab. Auch wenn Sie Ihr Geschirr in der Spülmaschine reinigen, vorher immer unter fließendem Wasser abspülen. Sonst könnten Chia-Reste mit der Zeit die Siebe der Maschine verstopfen.

innere weiße Haut entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Erdnüsse ebenfalls hacken.

3 Alle Dressingzutaten außer Salz und Pfeffer mit den gequollenen Chia-Samen verquirlen – am besten mit einem Schneebesen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Avocados mit Grapefruitscheiben und Zwiebeln auf zwei Tellern anrichten, das Dressing darüber verteilen und mit Koriander und Erdnüssen garnieren.



DESSERTS UND GEBÄCK MIT CHIA

Süße Gerichte sind die Königsdisziplin für Chia-Samen. Und gerade in der veganen Süßspeisenküche lässt sich mit Chia ganz ohne Eier eine angenehme – nicht zu weiche und nicht zu feste – Konsistenz der Gerichte erreichen. Wie bei allen Rezepten in diesem Buch habe ich auch bei den Süßspeisen darauf verzichtet, raffinierten, weißen Zucker zu verwenden. Gesüßt wird vor allem mit Ahornsirup, Datteln, Honig oder Kokos-

blütenzucker. Denn diese naturbelassenen Nahrungsmittel enthalten neben ihrer Süßkraft auch wertvolle Inhaltsstoffe und treiben zudem den Blutzuckerspiegel nicht zu sehr in die Höhe. Das bedeutet: Ob Schokopudding, Haferflockenkeks, Eis am Stiel, Heidelbeerkuchen oder Kirschmuffin – die süßen Verführungen, die ich Ihnen im Folgenden vorstellen, können Sie sich ab und zu mit gutem Gewissen gönnen.

Vegan, roh

ERDBEER-POPSICLES

2 Limetten | 2 Stängel Basilikum | 3 EL Ahornsirup | 2 EL Chia-Samen | 150 g Erdbeeren

Für 8 Eis am Stiel (Popsicles) | 10 Min. Zubereitung | 4 Std. Kühlen

Pro Stück ca. 35 kcal, 1 g E, 1 g F, 5 g KH

1 Limetten halbieren und auspressen. Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen und klein schneiden. Mit Limettensaft, Ahornsirup und Chia-Samen in 400 ml Wasser einrühren und ca. 10 Min. quellen lassen. Zwischendurch noch einmal umrühren.

2 In der Zwischenzeit Erdbeeren waschen, putzen und vierteln oder achteln.

3 Die Chia-Masse gleichmäßig so in die Förmchen füllen, dass diese etwa bis zur Hälfte gefüllt sind. Darauf die Erdbeeren verteilen, die Förmchen mit ihren Deckeln verschließen und gegebenenfalls die Stäbchen hineinstecken.

4 Die Popsicles mindestens 4 Std. im Tiefkühlgerät fest werden lassen.

► siehe Foto Seite 82

Varianten

Variieren Sie diese sommerliche Eis-Erfrischung mit Himbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren und Minze oder Zitronenmelisse. Wenn Sie keine Popsicle-Förmchen haben, können Sie auch kleine leere Joghurtbecher verwenden. Stecken Sie dann einfach einen Teelöffel als Stiel in Ihr Recycling-Eisförmchen.

Vegetarisch

AVOCADO-OBST-SALAT MIT CHIA-JOGHURT

½ Avocado | ½ Mango | 150 g Erdbeeren | ½ Zitrone | 150 g Naturjoghurt (ersatzweise Sojajoghurt) | 2 EL Chia-Samen | 2 Stängel Basilikum | 2 TL Ahornsirup (ersatzweise Honig)

Für 2 Personen | 10 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 285 kcal, 7 g E, 19 g F, 19 g KH

1 Avocado entkernen und Fruchtfleisch mit einem Teelöffel aus der Schale löffeln. Mango schälen, entsteinen und Fruchtfleisch würfeln. Erdbeeren waschen und halbieren. Zitrone auspressen und alles vorsichtig mischen.

2 Joghurt mit den Chia-Samen verrühren. Basilikumblättchen von den Stängeln streifen und in kleine Stücke zupfen. Obstsalat nach Bedarf mit Ahornsirup abschmecken und auf zwei Dessertschalen verteilen. Chia-Joghurt daraufgeben und mit Basilikum garnieren.



KLEINES KORN GANZ GROSS

Topfit, schlank und voller Energie: Bauen Sie Chia-Samen in Ihre tägliche Ernährung ein und profitieren Sie von der Vielzahl ihrer gesunden Vitalstoffe.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE ...

- Alles Wissenswerte über die wertvollen Inhaltsstoffe von Chia-Samen und ihre Wirkung.
- Ein 3-Wochen-Chia-Programm für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.
- Vegetarische und vegane Chia-Rezepte vom reichhaltigen Frühstück bis zum schnellen Snack für zwischendurch.
- Einfache Fitnessübungen und viele praktische Tipps, mit denen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung bringen.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5627-3



9 783833 856273



www.gu.de

G|U