

Inhalt

Die Herkunft der Chiasamen	2
Chiasamen – Was ist dran am Trend?	3
Was ist drin in Chiasamen	4
Chiasamen als Kraftnahrung.....	5
Unterschied zwischen schwarzen und weißen Chiasamen	6
Kann man mit den Zaubersamen abnehmen?	6
Rezept - Vital Shake	8
8 Gründe, regelmäßig Chiasamen zu essen.....	8
Warum sollte man nur 15g Chiasamen am Tag zu sich nehmen?.....	9
Lindernd und aufbauend	10
Der gesunde Trend aus den USA	12
Die häufigsten Anfängerfehler beim Einsatz von Chiasamen.....	13
Nährwertangaben.....	14
Leckere Pfannkuchen, ganz ohne Mehl.....	15
Chiabrot	16
Zitronenwunder	16
Das gesunde Eis	17
Woher bekomme ich gute Chiasamen?	18
Chiasamen für Veganer	18
Chiasamen als Anti-Aging	19
Zu guter Letzt.....	19

Die Herkunft der Chiasamen



Vor etwa 3500 v.Chr. begann die Geschichte der Chiasamen, mit deren Verwendung als Nahrung.

Über den Ursprung des Namens „Chia“ gibt es verschiedene Hypothesen. Eine davon besagt, dass der Name „Chia“ aus der Sprache der Maya stammt und so viel wie „Stärke“ oder „Kraft“ bedeutet.

Vor der Zeit Columbus, wurden die Chiasamen von den Azteken und anderen mittelamerikanischen Völkern kultiviert. Um eine der größten Zivilisationen der Menschheit zu erschaffen, bauten die Azteken das sogenannte Superfood (Nahrungsmittel mit hohem Anteil an wichtigen Nährstoffen) an, das ihnen Kraft und Energie verleihen sollte. Damals war dieses genauso wichtig wie Mais, Bohnen und Amaranth.

Die Azteken sprachen den Chiasamen eine sonderbare Kraft zu. Sie mischten ein Getränk aus Chiasamen und Wasser und verarbeiteten die Samen zu Mehl und Öl. Und so wurde Chia zum festen Bestandteil der täglichen Ernährung. Aber Chia wurde auch in der Kosmetik und bei religiösen Bräuchen benutzt oder durchaus auch als Währung eingesetzt.

Das Chia bei heidnischen Riten eingesetzt wurde und dazu noch dessen positive Eigenschaften, mag dazu beigetragen haben, dass die Spanier den Anbau und den Verzehr von Chia für nicht gutgeheißen haben und so zufolge verboten haben. Dieses Verbot, führte dazu, dass Chia für 500 Jahre scheinbar verschwand.