# Chia, Canihua, Amaranth, Quinoa, Hirse und Buchweizen

**Chiasamen**
Chiasamen sind eine in Mexiko traditionell genutzte Salbeiart der Azteken.
Die Chiasamen brauchen nicht zerkleinert werden, da der Körper die ganzen Chiasamen verwerten kann.
Säuren und Giftstoffe können durch die Quellfähigkeit der Chiasamen gebunden und ausgeleitet werden.
Chiasamen ist durch seinen hohen Gehalt an gesunden Kohlenhydraten ein super Energie-Spender, außerdem regen sie die Verdauung an.
Das Immunsystem kann gestärkt werden und ein gesunder Blutzuckerspiegel kann unterstützt werden.
Chiasamen können natürliche Blutverdünner sein und können den Bluthochdruck senken.
Sie sorgen außerdem für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und beugen Heißhungerattacken vor, was der einen oder anderen Figur ganz zuträglich ist.

Chiasamen haben eine sehr lange Lagerungsfähigkeit, sie müssen nur trocken und gut verschlossen in einem Gefäß aufbewahrt werden.

Chiasamen liefern fast dreimal so viel Eiweiß, wichtige Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren, Proteine, Vitamine, Antioxidantien, Eisen Kalzium und Kalium, wie andere Getreidesorten. Chiasamen sind glutenfrei!

In Kombination mit püriertem Obst ergeben sie einen wunderbaren Fruchtaufstrich, ohne Kochen. Dazu werden 100 gr. Beeren püriert und dann werden 4 Teelöffel Chiasamen untergerührt, dann lässt man das Ganze ca. 15 Minuten quellen und fertig ist die Marmelade zum Frühstück. Oder als Frühstückspudding, dazu lasst Ihr 4 Teelöffel Chiasamen in 100

ml Kokosmilch quellen, lecker!

15 Gramm (2 Esslöffel) pro Tag können roh verzehrt werden und beim Brot- oder Kuchenbacken können 5% des Mehls durch Chiasamen ersetzt werden.

Chiasamen können in rohem Zustand gegessen werden!

**Canihua**
Wie Quinoa und Amaranth gehört Canihua zur Familie der Fuchsschwanzgewächse und wird auf Grund von seiner winzig kleinen Körner oft auch als Baby Quinoa bezeichnet. Heimat von Canihua liegt in der Hochebene der Anden bzw. in Peru. Dort baut man die Pflanzen bis heute nach alter Tradition an: Nach der Ernte im Herbst lässt man sie auf dem Feld trocknen und drischt sie dann maschinell oder per Hand.

Für die Naschkatzen unter uns klingt Canihua fast nach der Erfüllung aller Träume: Die feinen Körnchen schmecken süß, sehr schokoladig und leicht nussig, haben 2/3 weniger Fett als Schokolade. Dazu kommt, dass etwa 40 % des enthaltenen Fetts aus der für den Körper ausgesprochen günstigen Linolsäure besteht.

Das ist zweifellos eine gute Nachricht, die nicht ganz so gute allerdings lautet: Auch Canihua ist ziemlich kalorienreich und enthält beachtliche Mengen Kohlenhydrate, wenn auch nur rund 3 g Zucker. Dafür kann Canihua aber mit einer dicken Portion Proteinen punkten. Außerdem liefert das Pseudogetreide pro 100 g mehr als ein Drittel unseres täglichen Bedarfs an Ballaststoffen, ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe sowie verschiedene B-Vitamine und reichlich Vitamin E und nennenswerte Mengen an Folsäure, Zink und Eisen.

Die Körnchen enthalten bis zu 15 Prozent Eiweiß, außerdem ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe sowie verschiedene B-Vitamine und reichlich Vitamin E.

In Peru und Bolivien hat Canihua seit Jahrhunderten einen

festen Platz in der Naturheilkunde und wird vor allem bei bakteriellen Darm-Infektionen eingesetzt.

Interessant für Allergiker: Canihua enthält weder Gluten noch Laktose, Soja oder Ei.

Verarbeitungshinweise: 100 g ergeben 2 Portionen 1. In den Topf die 3-fache Menge Wasser zum Kochen bringen. Nach belieben etwas Salz hinzufügen. 2. Canihua zugeben und 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Wasser ganz aufgenommen wurde. Gelegentlich umrühren.
Gepufftes Canihua bzw. Canihua-Pops schmeckt super als Knabberei und peppt z.B. Müslis auf oder lässt sich über Süßspeisen, Joghurt und Quarkspeisen streuen.

Mit Canihua-Mehl kann man einen köstlichen kakaoartigen Drink mixen oder backen. Das feine hellbraune Mehl eignet sich auch wunderbar für Waffel- und Pfannkuchenteig und zum Backen von Muffins oder Kuchen.
Mit den ganzen Körnchen von Canihua kocht man in Peru und Bolivien gern süße Breie, man kann sie aber auch mahlen und ebenfalls als Kakaoersatz verwenden.

Canihua ist ideal für eine kreative und abwechslungsreiche Küche. Die feinen, schokobraunen Körner haben einen intensiv nussigen Geschmack und kochen locker und körnig. Sie lassen sich sowohl vermahlen, als auch gekocht zum Backen verwenden und eignen sich hervorragend als Basis für bunte Salate, exotische Pfannengerichte oder als Beilage.
Traditionell wird Canihua geröstet, gemahlen und dann als Brei verzehrt oder in Getränke eingerührt.

Nährwerte auf 100 gr.: Energie 1506 kJ / 358 kcal, Fett 8,0 gr. davon 1,5 gr. gesättigte Fettsäuren, 51 gr. Kohlenhydrate, 12 gr. Ballaststoffe, 15 gr. Eiweiß, 0,03 gr. Salz, Folsäure, Zink, Eisen, reichlich Vitamin E und Linolsäure.

**Amaranth**
Ist eine Pflanzengattung aus der Familie der

Fuchsschwanzgewächse.
Das heilige Korn der Inka und Azteken bzw. das Wunderkorn aus den Anden, zählt zu der ältestes Nutzpflanze der Menschheit. Es diente als Grundnahrungsmittel und als Gabe für die Götter.

Amaranth sorgt unter anderem für eine gesunde Haut und starke Knochen durch Lysin. Lysin ist beteiligt am Energiestoffwechsel und an der Fettverbrennung.

Amaranth liefert Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Mangan, Eisen, Kupfer, Zink, Phosphor reichlich Vitamin B1 und B2, Lecithin, Lysin und größere Mengen an essentiellen Fettsäuren.
Amaranth ist frei von Gluten (Kleberweiweiß) und daher für Zöliakiekranke geeignet.

Amaranth kann zu feinem Mehl vermahlen werden und beim Brotbacken zusammen mit anderen Getreidearten verarbeitet werden, (1 Teil Amaranth und 2 Teile Getreide).
Wenn Ihr eine Pfanne ganz heiß werden lasst und sie dann vom Herd nehmt und in die heiße Pfanne eine dünne Schicht Amaranth gebt, dann den Deckel schließt, dann dauert es nicht lange und Ihr habt gepopptes Amaranth.
Nach 2-3 Tagen kann Amaranth zu vitalstoffreichen Sprossen heranreifen. Der Lysin Gehalt verdoppelt sich in den Sprossen. Amaranth sollte vor dem Gebrauch in einem Haarsieb gewaschen werden.

Amaranth enthält wie viele andere Lebensmittel auch, bestimmte Gerbstoffe (Antinutritiva), die aber durch die hohe Dichte an Nähr- und Vitalstoffen gut kompensiert werden.

In rohem Zustand sollte Amaranth nicht gegessen werden! Außer als Sprossen.

**Quinoa**
Ist eine Pflanzengattung aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse.
Quinoa kann gemahlen werden und zum Kochen und Backen

verwendet werden, da keine Vitamine enthalten sind, die gegen Hitze empfindlich sind, wie z.B.: Vitamin C. Quinoa sind glutenfrei und basisch.

Quinoa kann beim Abnehmen unterstützen, kann hohen Cholesterinwerte entgegnen, kann den Blutzuckerspiegel in Schach halten, kann Darmpilze entgegenwirken, kann für eine gute Stimmung sorgen, sowie für Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit sorgen. Die Inhaltsstoffe von Quinoa haben eine sehr gute Bioverfügbarkeit, das heißt, dass die Inhaltsstoffe gut von unserem Körper aufgenommen und verwertet werden.

Quinoa liefert Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Kalium, Phosphor, Magnesium, Calcium, Natrium, Eisen, Zink, Vitamin B1, Vitamin B3 und alle essentiellen Aminosäuren, darunter auch Lysin.
sekundäre Pflanzenstoffe mit einem hohen Flavoningehalt.

Quinoa und mindestens genauso viel Wasser oder Brühe aufkochen und bei geschlossenem Deckel weiter köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Sobald die Flüssigkeit eingezogen ist, vom Herd nehmen und je nach Rezept den gekochten Quinoa weiterverarbeiten. Gekochten Quinoa ins Frühstücksmüsli, in Suppen, als Aufläufe, im Salat, im Nachtisch (wie z.B.: süßer Reis), als Couscous, als Bratlinge, als Füllung für gefüllte Tomaten usw.

Durch den sehr hohen Gehalt an Oxalsäure in dem Quinoakorn, kann die Gefahr bestehen, dass sich Nierensteine bilden. Menschen, die zu Harnwegsproblemen, sollten daher bei Fuchsschwanzgewächsen generell vorsichtig sein. Ausserdem sollten Schwangere vorsichtig sein, beim Verzehr von Quinoa, da es noch keine wissenschaftlichen Studien gibt, die eine Verträglichkeit von Fuchsschwanzgewächsen bei Schwangeren gewährleistet.
In rohem Zustand sollte Quinoa nicht gegessen werden!

**Hirse**
Hirse gehört zur Familie der Süßgräser.
Hirse ist frei von Gluten (Kleberweiweiß) und ist daher für Zöliakiekranke geeignet.

Hirse sorgt durch seinen hohen Anteil an Mineralstoffen und Spurenelementen für eine gesunde Haut und gesunde Fingernägel. Außerdem fördert Hirse die Elastizität und die Spannkraft des Bindegewebes.

Hirse liefert hochwertiges Eiweiß, ungesättigte Fettsäuren mit einem hohen Anteil an Linolsäure, Natrium, Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Fluor, und die Vitamine A, E, B1, B2, B3, B6 und C.

Hirse und mindestens genauso viel Wasser oder Brühe aufkochen und bei geschlossenem Deckel weiter köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Sobald die Flüssigkeit eingezogen ist, vom Herd nehmen und je nach Rezept die gekochte Hirse weiterverarbeiten. Gekochte Hirse ins Frühstücksmüsli, in Suppen, als Aufläufe, im Salat, im Nachtisch (wie z.B.: süßer Reis), als Couscous, als Bratlinge, als Füllung für gefüllte Tomaten usw.

Hirse enthält wie viele andere Lebensmittel auch, bestimmte Gerbstoffe (Antinutritiva) – die aber durch die hohe Dichte an Nähr- und Vitalstoffen gut kompensiert werden.

In rohem Zustand sollte Hirse nicht gegessen werden!

**Buchweizen**
Buchweizen ist ein Knöterich Gewächs. Buchweizen finden wir auch in unseren Breitengraden bzw. in unseren Wäldern.
Buchweizen ist frei von Gluten (Kleberweiweiß) und ist daher für Zöliakiekranke geeignet.
Buchweizenmehl kann daher als Ersatz für Weizenmehl zum Backen oder Kochen genommen werden.

Buchweizen kann sich positiv auf die Gefäße auswirken, kann

dadurch bei Krampfadern sehr hilfreich sein, außerdem kann sich der Buchweizen positiv auf den Blutdruck und Diabetes auswirken. Buchweizen unterstützt starke Knochen durch den Eiweißbaustein Lysin.

Buchweizen enthält hochwertiges Eiweiß, Vitamin A, Beta-Carotin, B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, Folsäure, C, D, E, K und die Mineralstoffe Eisen, Fluor, Kupfer, Mangan, Zink, Flavonoide, Kieselsäure, Rutin und Aminosäuren (Lysin – essentielle Eiweißbaustein und Tryptophan).

Gerösteten Buchweizen zum Müsli geben, Buchweizenpfannenkuchen (Blini), Waffeln oder andere Backwaren wie z.B. Brot und Kuchen. In Salat, Suppe oder als Füllung in z.B.: Paprikaschoten lässt sich der Buchweizen wunderbar mit einarbeiten. Buchweizen nie zu lange garen, dann wird er pappig.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

**Meine Publikationen**
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung