



Anne Paschmann &  
Annika Rask

# Saisonal · Lecker · Gesund

Über 70 Low Carb-Rezepte für November & Dezember



Low Carb High Fat - natürlich gesund leben



*Annika*

*Im Portrait: Annika*

- Jahrgang '70, verheiratet, 2 ausgeflogene Kinder
- Bürotante, Trainerin & Buchstabendompteuse
- Mattensportlerin aus Leidenschaft
- seit 2009 überzeugte LCHFlerin
- Weltmeisterin in Gehirngewittern
- Lebenschaotin auf der Suche nach entspannter Struktur
- Nordisch by nature
- Spitzname: Mutti



*Anne*

*Im Portrait: Anne*

- Jahrgang '81, verheiratet
- Sozialpädagogin, Hausfrau und Autorin ;-)
- Bewegung an der frischen Luft gefällt ihr
- Garten & Küche liebt sie
- Ofengemüse isst sie richtig gern
- Norwegen und Schweden findet sie wunderschön, dorthin fährt sie am liebsten in den Urlaub
- Mit einem guten Buch in der Hand vergisst sie die Zeit



## ***Wer wir sind und was wir uns dabei denken***

Vielleicht kennen Sie uns schon aus dem LCHF-Forum ([www.lCHF.de/forum](http://www.lCHF.de/forum)), vielleicht schnuppern Sie aber auch gerade das erste Mal LCHF-Luft, da wollen wir uns natürlich gerne vorstellen. Wir – das sind Anne Paschmann und Annika Rask.

Kennen- und schätzengelernet haben wir uns über besagtes Forum. Dabei verbindet uns vor allem eins: LCHF liegt uns sehr am Herzen. Welche Gedanken wir zu LCHF haben und was wir mit unserer Buch-Reihe bezwecken, erzählen wir gern!

### ***Was ist LCHF?***

LCHF ist keine kurzfristige Diät, die nur darauf abzielt, etwas Gewicht zu reduzieren, um anschließend zu den alten Essgewohnheiten zurückzukehren. Es ist keine Modeerscheinung, sondern eine echte Alternative, die den gesundheitlichen Problemen unserer Zeit (z.B. Übergewicht und Diabetes, um nur zwei von vielen zu nennen) wirklich etwas entgegensetzen hat. LCHF ist gleichzeitig eine völlig andersartige Ernährungsweise, eine echte Umstellung ist nötig. Gerade darin liegt die Chance, aber gerade das macht es oft auch so schwer.

LCHF ist für viele eine echte Hilfe, aber sicherlich gibt es Menschen, die mit einer anderen Ernährung besser leben können. Und genau darum geht es uns- finden Sie IHRE

Ernährung, die zu IHNEN passt! Nicht Sie müssen sich der Ernährung anpassen, sondern die Ernährung soll sich als selbstverständlicher Teil in Ihr Leben einfügen.

Dennoch freuen wir uns natürlich sehr, dass Sie diese Worte lesen- denn das heißt, dass Sie sich zumindest dafür interessieren oder sich schon auf das Experiment LCHF eingelassen haben.

### *Warum dieses Buch?*

Gegen den Strom schwimmen war nie einfach und falls darüber hinaus eine Familie zu versorgen ist, die nicht LCHF essen möchte, erscheint es gleich noch ein wenig komplizierter. Zeit für uns, Ihnen neben dem Forum, in dem Sie sich kostenlos anmelden können und wo Sie uns herzlich willkommen sind, auch auf diese Weise unterstützend unter die Arme zu greifen. Mit unserer Kochbuch Reihe wollen wir Ihnen leckere LCHF-Rezepte als Anregung präsentieren.

Jedes Buch umfasst über 70 Rezepte für 2 Monate. Die Rezepte sind weitestgehend entsprechend der Lebensmittel ausgewählt, die in diesem Zeitraum Saison haben. Die Verwendung von saisonalem Gemüse ist nicht nur preiswerter, sie bietet Ihnen gleichzeitig maximalen Geschmack und Nährstoff-Ausbeute.

Passend zur Saison stellen wir Ihnen einige Lebensmittel im Portrait vor und als kleines Extra gibt es in jedem Buch ein vertiefendes Thema rund um LCHF.

Denn eins beobachten wir immer wieder: wer weiß, worum es geht, ist viel sicherer bei der Umsetzung von LCHF im Alltag und kann entspannt den eigenen Weg gehen.

Wir lesen uns!  
Ihre

*Annika & Anne*

# ***Inhaltsübersicht***

**WER WIR SIND UND WAS WIR UNS DABEI DENKEN**

**SAISONLISTE NOVEMBER & DEZEMBER**

**EIN PAAR (MEHR) WORTE ZU LCHF UND DIESEM KOCHBUCH**

Kleine Gebrauchsanweisung

Ausgeschlafen?!

**"O SCHÖNE, HERRLICHE WEIHNACHTSZEIT" ...**

**ANNIKAS WEIHNACHTSMENÜ**

Feldsalat mit Speck und Parmesan

Ochsenschwanzsuppe

Hirschgulasch

Mousse au chocolat mit Grand Marnier

**ANNES WEIHNACHTSMENÜ**

Rinderbrühe mit Eierstich

Rotkohl auf Babyspinat an Granatapfel-  
Vinaigrette

Geschmorte Schweinebäckchen an  
Wurzelgnocchis

**IDEEN FÜR'S BUFFET**

Roastbeefröllchen mit Remoulade

Vitello tonnato

Chicoréeschiffchen

Kunterbunte Käsetaler

Kürbiswürfel mit Petersilien-Pesto  
Parma-Röllchen  
Carpaccio  
Mini Speckfrikadellen  
Räucherlachscrème auf Gurke  
Spicy Tigerchicken mit Mayodip  
Apfel im Speckmantel  
Fruchtiges Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse  
Avocado-Krabben-Cocktail  
Flammkücheleins  
Was sonst noch auf's Buffet passt

## **WURZEL & KNOLLE - KNUBBELIGE GESELLEN IN DER KÜCHE**

Rote Bete-Rucola-Tatar  
Jetzt wird's pink!  
Kürbiscremesüppchen mit Walnuss-Petersilien-Pesto  
Herzhafte Kürbispizza  
Pizzagewürz  
Hackfleischauflauf unter Kürbisdecke  
Rehrücken in der Nusskruste mit Kürbiskugeln  
Herbstlicher Pot au feu  
Pastinakenpuffer mit Walnusssahnequark  
Pastinaken-Rinderbouletten  
Suppe mit Hähnchenbällchen  
Ofenhähnchen auf Wurzelgemüse  
Schwarzwurzelsalat  
Karelischer Fleischtopf auf Blumenkohlpüree



## **KOHL - VITAMINLIEFERANTEN IN DER KALTEN JAHRESZEIT**

Bodenloser Rotkohl-Zwiebelkuchen  
Rotkohl-Feta-Gratin  
Rotkohl  
Rotes Süppchen  
Zitronenlachs mit mariniertem Wirsing  
Rotkohl-Tarte  
Wirsing-Käse-Suppe  
Gerösteter Wirsing mit cremigem Zitronen-Dip  
Pie mit Käse und Wirsing  
Grünkohl im Speckmantel  
Würziger, knuspernder Grünkohl  
Spitzkohleintopf mit Hackfleischbällchen  
Lachs-Spitzkohl-Gratin  
Orientalische Weißkohlrollchen  
Lamm & Kohl  
Sahnig-fruchtiger Rosenkohl  
2-dabei-Auflauf  
Lauwarmer Rosenkohlsalat

## **NÜSSE & PILZE - KLEINE KÖSTLICHKEITEN**

Gefüllte, cremige Champignons  
Champignon-Carpaccio mit Wurzelvinaigrette  
Eingelegte Champignons mit Knoblauch  
Eier mit Senf-Sahne-Champignons  
Hacksteaks mit Champignonkruste  
Räucherfisch-Salat mit Champignons  
Champignon-Lauch-Hackbraten

Nussig-käsige Wirsingpäckchen  
Frittata mit Knusperfaktor  
Walnuss-Cremesuppe mit Entenbrust  
Schweinefilet mit Walnuss-Kräuterfüllung auf Püree  
Ziegenfrischkäse in Haselnusskruste auf  
Beerenspiegel

## **SÜSSER ABSCHLUSS**

Haselnuss-Parfait  
Schokolierte Nüsschen  
Haselnussmus  
Schokocrème mit Apfelsinentouch  
Waffeln mit Heidelbeeren & Sahne  
Panna cotta mit Schoko-Nuss-Sauce  
Himbeer-Sahne-Rolltorte

## **REZEPTVERZEICHNIS NACH KATEGORIEN**

## **LITERATURTIPPS UND QUELLENANGABEN**

## **DANKE**

# ***Saisonliste November & Dezember - welches Obst & Gemüse kommt frisch auf den Teller?***

## **WURZEL, KNOLLE, ZWIEBEL - REZEPTE AB SEITE →**

(Kürbis)

Knollensellerie

Lauch/Porree

Meerrettich

Pastinaken

Rote Bete

Schwarzwurzel

Steckrüben

Topinambur

## **KOHL - REZEPTE AB SEITE →**

Chinakohl

Grünkohl

Rosenkohl

Rotkohl

Weißkohl

Wirsing

## **NÜSSE & PILZE - REZEPTE AB SEITE →**

Champignons

Haselnüsse

Walnüsse

## ***Ein paar (mehr) Worte zu LCHF und diesem Kochbuch***

Low Carb High Fat beruht auf einem einfachen Prinzip – die Kohlenhydrate werden reduziert und dafür der Fettanteil in der Nahrung auf gesunde Weise erhöht. Mit dieser Ernährung lässt sich nicht nur wunderbar abnehmen, sie ist besonders für Diabetiker, Menschen mit Insulinresistenz, Bluthochdruck und diversen anderen Erkrankungen geeignet.

Natürlich kann man nicht alle und alles über einen Kamm scheren. Daher sind die Rezepte in unserem Kochbuch nicht ausdrücklich auf die Bedürfnisse Abnehmwilliger ausgerichtet. Vielmehr richten wir uns an *alle*, die LCHF essen. Denn wir verstehen LCHF als eine umfassende Ernährungsumstellung, bei der Gewichtsregulation (auch von Untergewicht übrigens) und Gesundung als schöne Nebenerscheinungen auftreten.

*Und wie funktioniert es nun, dieses LCHF?*

Es gibt viele Erklärungen dazu, wir beschränken uns auf die folgenden Grundregeln:

1. Begrenzen Sie die Kohlenhydratzufuhr auf ein Minimum.
2. Ersetzen Sie, um satt zu werden, die fehlende Nahrungsmenge durch natürliches Fett, gerne tierischen Ursprungs. Die Proteinmenge bleibt unverändert.

3. Wählen Sie immer natürliche Nahrungsmittel ohne künstliche Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker oder Süßstoffe, vorzugsweise in Bio-Qualität.

Mit diesen drei Punkten ist LCHF tatsächlich gut zusammengefasst. Wer sich daran hält, ist auf dem besten Wege, sich selbst und seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun!

Jedoch wissen wir aus der Erfahrung, dass bei der Umsetzung dieser Basics in die Praxis die eine oder andere Frage aufkommt. Davon möchten wir einige aufgreifen und beantworten. Freuen Sie sich in jedem Kochbuch unserer Reihe auf ein kleines Extra - in dieser Ausgabe widmen wir uns dem Thema „Schlaf“. Wer mehr zur Theorie lesen möchte ist herzlich eingeladen, uns auf [www.LCHF.de](http://www.LCHF.de) oder im dazugehörigen Forum zu besuchen!

### *1. Begrenzen Sie die Kohlenhydratzufuhr auf ein Minimum*

# Was bedeutet eigentlich Minimum?

Während wir bei einer normalen, an der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) orientierten Ernährung etwa 250 bis 300 g Kohlenhydrate täglich konsumieren, liegt bei LCHF die Obergrenze bei gut 50 g täglich. Diese und auch die folgenden Angaben beziehen sich auf einen durchschnittlichen kcal-Verbrauch von 2.000 kcal. Bei abweichendem Bedarf sind die Werte anzupassen.

In diesem Zusammenhang verweisen wir auf eine Definition, auf die sich die Herausgeber des schwedischen Magazins „LCHF-Magasinet“ (u.a. Sten Sture Skaldeman und Dr. Annika Dahlqvist) geeinigt haben:

#### STRIKTES LCHF

Max. 10 g Kohlenhydrate am Tag (bzw. 2 % der täglichen Energie)

#### NORMALES LCHF

Max. 25 g Kohlenhydrate am Tag (bzw. 5 % der täglichen Energie)

#### LIBERALES LCHF

Max. 50 g Kohlenhydrate am Tag (bzw. 10 % der täglichen Energie)

Und darüber hinaus? Bis zu einer täglichen Kohlenhydratmenge von 100 g (bzw. 20 % der Energie) handelt es sich immer noch um Low Carb. Das ist zwar kein LCHF, aber für gesunde, sportlich aktive Menschen, kann es dennoch eine hervorragende Ernährung sein.

# Was muss ich mir unter dem Begriff Ketose vorstellen?

Normalerweise verbrennen wir Glucose (die hauptsächlich aus Kohlenhydraten gewonnen wird) und beziehen daraus vorrangig unsere Energie. Ketose ist eine andere Form des Stoffwechsels, die jedoch genauso natürlich und gesund ist. Niemand hätte lange einen Hungersnot überlebt, hätten wir nicht die Fähigkeit, uns auch anderweitig mit Energie zu versorgen. Wir sind in der Lage, aus Fett Ketonkörper zu bilden, die unseren Körper optimal versorgen. Selbst das Gehirn kann Ketone sehr gut verwerten, denn auch diese überwinden spielend die Blut-Hirn-Schranke!

Der Vorteil der Ketose ist: Ketone werden nicht nur aus Nahrungsfetten gebildet, sondern auch aus dem körpereigenen Depotfett. Toll für alle, die ein paar Kilo zu viel auf den Hüften haben.



Gleichzeitig ist die Versorgung mit Ketonen effizient und vor allem konstant. Viele Menschen, die sich ketogen ernähren, berichten von gleichbleibender Energie, die sich über den Tag hält. Auch der Blutzuckerspiegel bleibt ruhig – ideal für Diabetiker oder Menschen mit Insulinresistenz.

LCHF *kann* eine ketogene Ernährung sein. Wer bei 20–30 g Kohlenhydraten täglich bleibt, wird mit großer Wahrscheinlichkeit in Ketose kommen.

# Hilfe, ich komme nicht in Ketose!

Das ist ein Hilferuf, den wir immer wieder hören. Oft stellen wir dann die Gegenfrage: warum wollen Sie in Ketose kommen? Muss LCHF zwingend ketogen sein? Wir denken nicht. Wie bereits oben erläutert, gehen wir bei LCHF von maximal 50 g Kohlenhydraten täglich aus. Nun kommt es sehr auf die Lebensumstände des Einzelnen an: Wer körperlich hart arbeitet oder viel Sport treibt, wird mit <50 g Kohlenhydraten in Ketose sein. Ein Schreibtischtäter ohne Sport dagegen wird es mit der gleichen Menge Kohlenhydrate schwer haben, in Ketose zu kommen.

Ist es nun wichtig, ob man in Ketose ist oder nicht? Das hängt von Ihren Zielen ab. Wer sich einfach nur gesund ernähren möchte, für den kann die metabolische Flexibilität (also die Fähigkeit, zügig zwischen Glucosestoffwechsel und Ketose zu wechseln) vollkommen ausreichen. Sprich, mal ist man in Ketose, mal nicht. Für diejenigen, die viel Gewicht verlieren möchten, kann Ketose sehr nützlich sein, denn sie sorgt für eine schnellere Sättigung und Heißhungerattacken werden weitestgehend ausgeschaltet. Wer sich aufgrund einer Erkrankung ketogen ernähren möchte, der tut gut daran, eine stabile Ketose aufzubauen und zu erhalten.

Unser Tipp: Kokosöl und MCT-Öl (enthält mittelkettige Fettsäuren in konzentrierter Form) sorgen dafür, dass Sie schneller in Ketose kommen und bleiben, da die enthaltenen Fettsäuren die Bildung von Ketonkörpern unterstützen. Auch andersherum wird ein Schuh daraus: wer die Ketose brechen möchte, sollte den Konsum von mittelketigen Fetten herunterschrauben und den Verzehr von Kohlenhydraten entsprechend erhöhen.

# Warum brauche ich überhaupt noch Kohlenhydrate?

So mancher hat sich schon gefragt, warum man überhaupt Kohlenhydrate zu sich nehmen sollte, wenn der Körper doch wunderbar mit Fett auskommt. Es stimmt schon, Kohlenhydrate sind nicht essentiell, Eiweiß und Fett dagegen schon.

Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind jedoch größtenteils auch essentiell, d.h. sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Viele sind in tierischen Produkten enthalten, andere gibt es konzentrierter aus Gemüse. Damit schließt sich der Kreis: Nährstoffe aus Gemüse bekommt man nur im Doppelpack mit Kohlenhydraten. Allerdings kann durch eine geschickte Wahl die Summe der Kohlenhydrate trotz reichlich Gemüse gering gehalten werden. Gemüse bringt darüber hinaus die Verdauung in Schwung.

Von Kritikern wird gerne behauptet, LCHF bestünde nur aus Fleisch und Fett. Wer genau hinschaut, wird schnell entdecken, dass diese Behauptung nicht haltbar ist.

*2. Ersetzen Sie, um satt zu werden, die fehlende Nahrungsmenge durch natürliches Fett, gerne tierischen Ursprungs. Die Proteinmenge bleibt unverändert.*

## # Wieviel Fett sollte ich zu mir nehmen?

Das hängt von den Zielen ab. Generell können Sie sich zunächst an der Menge Kohlenhydrate und Eiweiß (Protein) orientieren. Die Energie aus diesen beiden Nährstoffen bildet sozusagen die Basis. Dann fügen Sie in dem Maße Fett hinzu, bis Sie entweder gesättigt sind oder Ihr persönliches kcal-Budget ausgeschöpft ist. Es geht bei LCHF nicht um maßloses „Auffetten“! Fett dient in erster Linie der Sättigung, nicht der Völlerei.

## # Was bedeutet „die Proteinmenge bleibt unverändert“?

Bei der herkömmlichen Ernährung nehmen wir etwa 1 g Eiweiß pro Kilo Normalgewicht zu uns. Dies ist auch der Wert, der bei LCHF empfohlen wird. Menschen mit einem erhöhten Bedarf an Eiweiß, z. B. wegen manchen Erkrankungen, harter körperlicher Arbeit oder hohem Sportpensum, sollten 1,5 g pro Kilo Normalgewicht konsumieren.

## # Sind tierische Fette nicht furchtbar ungesund?

Seit vielen Jahren wird uns die Furcht vor Fetten gelehrt – jedoch entbehrt diese Predigt jeder Grundlage! Für die sogenannten Zivilisationskrankheiten, wie das metabolische Syndrom und damit oft einhergehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen aller Art, erklärte man Fett zum Schuldigen.

Insbesondere gesättigte Fette, die überwiegend in tierischen Produkten enthalten sind, kamen in Verruf. Diese These ist widerlegt. Wer gesund werden und bleiben will, braucht sowohl gesättigte als auch ungesättigte Fette in ausgewogenem Verhältnis!

### *3. Wählen Sie natürliche Nahrungsmittel ohne künstliche Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker oder Süßstoffe, vorzugsweise in Bio-Qualität.*

# Was ist denn an Zusatzstoffen so schlimm?

Zusatzstoff ist nicht gleich Zusatzstoff. Manche sind harmlos und werden lediglich für die bessere Haltbarkeit eines Lebensmittels verwendet. Andere jedoch stehen im Verdacht Krebs zu erregen, das Immunsystem zu schwächen oder die Darmschleimhaut zu schädigen. Unser Tipp: sobald Sie ein Lexikon brauchen, um die Inhaltsstoffe eines Lebensmittels zu deuten, stellen Sie es lieber zurück ins Regal und greifen stattdessen zu natürlichen Rohwaren. Frisch gekocht ist nicht nur gesünder, es schmeckt auch bedeutend besser!

# Sind Zuckerersatzstoffe in Ordnung?

Süßstoffe sind der Gesundheit ebenso wenig zuträglich wie künstliche Zusatzstoffe. Insbesondere Aspartam und Co. gelten als krebserregend; Aspartam wird z. B. auch mit dem Augenleiden Makuladegeneration in Verbindung gebracht.

Dazu kommt, dass Süßstoffe für Zuckersüchtige ein echtes Problem darstellen können. Oft reicht schon der süße Geschmack, um Heißhunger auszulösen. Vielen Zuckersüchtigen wurde das schon zum Verhängnis und sie haben sich zurück in die Abhängigkeit begeben.

Leider ist die Verwendung von Süßstoffen in der Low Carb-Szene ein weit verbreitetes Übel. Das Geschäft mit Low Carb-Süßigkeiten und Backwaren boomt. Mit einer echten Ernährungsumstellung, wie es LCHF vorsieht, hat das nur wenig zu tun.

Wir finden diese Entwicklung schade, nimmt es einem doch die Möglichkeit, sich wirklich von alten Gewohnheiten zu lösen und dafür neue zu etablieren.

Dass Sie dennoch nicht auf Süßigkeiten verzichten müssen, zeigen unsere Desserts. Wenn wir süßen, bevorzugen wir natürliche Süße wie Honig, auch wenn wir dafür einige zusätzliche Kohlenhydrate in Kauf nehmen. Natürliche Süße in Maßen, nicht in Massen. Selbstverständlich bleibt es Ihnen überlassen, ob Sie Zucker/Zuckerersatz einsetzen. Wir empfehlen den sparsamen Gebrauch - Ihrer Gesundheit zuliebe!

# Ist Bio wirklich so wichtig?

Diese Frage lässt sich nicht eindeutig beantworten. Grundsätzlich wird in der konventionellen Landwirtschaft sehr viel gespritzt und gedüngt. Ob und in welchem Umfang das der Gesundheit schadet, wird viel diskutiert. Und längst nicht überall ist wirklich Bio drin, wo Bio draufsteht...

Dagegen gibt es Landwirte, die sich an den Bio-Richtlinien orientieren, aber nicht zertifiziert sind.

Unser Tipp: kommen Sie ins Gespräch mit den Händlern in Ihrer Umgebung! Auf dem Wochenmarkt z.B. gibt es die Gelegenheit dazu und Sie werden erstaunt sein, wie viele gute Quellen sich dort auftun.