

Anne Paschmann & Annika Rask



Saisonal · Lecker · Gesund

Über 70 Rezepte für Mai & Juni



Low Carb High Fat - natürlich gesund leben

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



Annika

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



Anne

Wer wir sind und was wir uns dabei denken

Vielleicht kennen Sie uns schon aus dem LCHF-Forum (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 schätzensgelernt 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

EIN PAAR (MEHR) WORTE ZU LCHF UND DIESEM KOCHBUCH

LCHF und die Vitamine

Vitamin D – das unterschätzte, aber lebenswichtige Hormon

Kleine Gebrauchsanweisung

BLATTGEMÜSE - VON GRÜN NACH BUNT UND WIEDER ZURÜCK

Batavia mit Speck und Johannisbeeren

Marinierter Mozzarella auf Romana

Avocado und Knoblauch-Champignons auf Lollo rosso

Lollo biondo mit gerösteten Mandelblättchen und Himbeere

Zickige Bällchen auf Eichblatt

Beas tomatisierte Mangoldpäckchen

Mangoldröllchen aus der Pfanne

Schollerolle mit Estragonsahne und Mangoldgemüse

Mangold-Feta-Pfanne mit kühlem Joghurt

Schnelle Mangoldsuppe mit Krabben und Kokos

Mangold-Quiche

BLÜTEN- UND KNOSPENGEMÜSE - BODENSTÄNDIGE DELIKATESSEN!

Blumenkohlreis

Gerösteter Blumenkohl

Blütenkohl mit Mettbällchen

Gefüllte, panierte Zucchini-Blüte

Artischocke und Tomate überbacken

Artischocken-Feta-Creme

Artischocke mit 3 Dips

FRUCHTGEMÜSE - GEMÜSE ODER OBST? DAS IST HIER DIE FRAGE!

Avocado und Gurke in minzigem Joghurt

Kalte Gurken-Cremesuppe mit grünem Spargel

Gurkenschiffchen mit Thunfischcreme

Tatar aus Matjes, Gurke und Melone

Lamm-Kebab mit minziger Gurke in Joghurt

Eingelegte Gurken

Salat aus Prinzessbohnen und Speckwürfeln

Grüne Bohnen mit Fleisch auf Bulgarisch

Loubieh bil Zeyt

Entrecôte mit grünen Bohnen und simpler Pfeffer-
Béarnaise

STÄNGELGEMÜSE - SCHLANK, ABER SCHMACKHAFT!

Mousse vom weißen Spargel mit Tatar von der Räuchermakrele

Grüner Spargel im Serrano-Mantel

Fruchtig mariniertes Spargel mit Parmesan

Lachs & Spargel "zackzack"

Grüne Spargelcremesuppe mit Parmachips

Ummantelte Schweinefiletmedaillons mit Gorgonzola-Sahne & grünem Spargel

Rinderherz-Carpaccio & roher Spargelsalat

Minestrone

Stielmus-"Untereinander"

Hähnchenschenkel auf Rhabarber-Tomaten-Gemüse

Rhabarber-Avocado-Salat mit cremigem Kresse-Dressing

WURZEL, KNOLLE, ZWIEBEL - IST DENN SCHON WIEDER WINTER?

Anjas Fenchel-Tomaten-Antipasti

Bunter Fleischsalat

Makrele auf Radieschen-Champignon-Salat

Rettich-Chips

Koodles Carbonara

KRÄUTER - GESUNDE GESCHMACKSVERSTÄRKER

Nacken aus dem Ofen

Chimichurri

Lammlachs mit Spinatsalat in scharfem Senfdressing

Basilikum-Macadamia-Pesto
Toskanisches Filet
Bibbeleskäs 2.0
Borretsch-Rucola-Cremesuppe mit getrockneten
Tomaten
Thunfischröstis mit Dilldip
Kabeljau in Senf-Dill-Sauce
Hähnchenleber-Pfanne
Marinierte Zickenbällchen
Frikassee mit Huhn und Krabben
Suddas Matjes in der sahnigen Kräuteredition
Lachs und Zucchini mit Petersilie
Würzöl mit Rosmarin & Thymian
Zitronen-Kräuter-Schenkel auf Gemüse
Kaninchen mit Salbei und Oliven
Rumpsteak mit Rettichgratin und Rosmarin-Sauce

BEEREN - KLEINE POWERFRÜCHTE

Erdbeer-Spargel-Rucola-Salat mit Walnüssen
Sahnige Erdbeertorte
Fruchtige Hochstapelei!
Schnitzelröllekes mit Johannisbeer-Mascarpone-
Füllung
Erdbeermousse

BASICS - REZEPTE, DIE MAN IMMER BRAUCHEN KANN

Oopsies

Heinrichknäcke

Suddas gefälschte Hollandaise für Eilige

Himbeer-Essig

Currypulver

REZEPTVERZEICHNIS NACH KATEGORIEN

LITERATURTIPPS

Literaturtipps

Quellenangaben

Websites und Blogs, die wir mögen

DANKE

IMPRESSUM

Saisonliste Mai & Juni – welches Obst & Gemüse kommt frisch auf den Teller?

BLATTGEMÜSE, REZEPTE AB S. →

Batavia
Eichblatt
Eisbergsalat
Kopfsalat
Lauch
Lollo biondo
Lollo rosso
Mangold
Romana
Rucola
Spinat

BLÜTENGEMÜSE, REZEPTE AB S. →

Artischocke
Blumenkohl
Brokkoli
Zucchiniblüte

FRUCHTGEMÜSE, REZEPTE AB S. →

Gurke
Melone
Stangenbohne

STÄNGELGEMÜSE, REZEPTE AB S. →

Rhabarber

Spargel

Stangensellerie

Stielmus

WURZEL, KNOLLE, ZWIEBEL, REZEPTE AB S. →

Fenchel

Kohlrabi

Möhre

Radieschen

Rettich

KRÄUTER, REZEPTE AB S. →

Bärlauch (Mai)

Basilikum

Bohnenkraut (Juni)

Borretsch

Brennnessel

Dill

Estragon (Juni)

Kerbel

Koriander

Lorbeer

Oregano

Petersilie

Rosmarin

Salbei

Schnittlauch

Thymian

Zitronenmelisse

BEEREN, REZEPTE AB S. →

Erdbeeren

Himbeeren

Johannisbeeren

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 kurzen 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 schauen wir auf die Vitamine. Wer mehr zur Theorie lesen möchte ist herzlich eingeladen, uns auf 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 eine 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