

Anne Paschmann & Annika Rask



Saisonal · Lecker · Gesund

Über 80 Low Carb-Rezepte für Juli & August



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 JULI & AUGUST

EIN PAAR (MEHR) WORTE ZU LCHF UND DIESEM KOCHBUCH

LCHF und die Mineralstoffe

Magnesium, Kalium, Kalzium

Kleine Gebrauchsanweisung

GRILLEN - PURES SOMMERVERGNÜGEN

Thun von der Flamme geküsst

Fenchel mal zickig

Spießige Nürnberger

Zwiebelfraîche

Pimientos de padrón

Paprika-Auberginen-Paste mit Knoblauch

Pikante Lammkoteletts mit Kräutern

Pestotomätchen

4 Grillmarinaden

Lambuletten mit Ajvarhülle

Insalata Caprese mit gegrillten Tomaten

Fenchel-Beeren-Combo

Vanillegarnelen vom Spieß

Pikanter Feta mit Drumherum
Tomatig-senfige Champignons
Arabischer Spieß
Rote Grillsauce
Halloumi-Gemüse-Spieße
Bunte Filetspieße
Butter mit viel Geschmack
Kokoshähnchen
Rote Tapenade
Zucchiniächer mit Paprika und Feta
Gegrillte Melone

BLATTGEMÜSE - UNGEAHNT FÜLLE UND VIELFALT

Avocado, Rucola & Tomate aus der Hippe
Gebratener Rucola mit Pilzen & Pancetta
Gebratene Goudasticks auf Mangoldgemüse
Gorgonzola-Mangold mit Hähnchenwürfeln
Lachspraline auf Salat
Mesclun mit Hähnchenleber
Gegrillter Tintenfisch auf Salatbett
Spinat in guter Gesellschaft
Bunte PostelEIn-Frittata
Salat mit Kassler und Gorgonzola-Dressing
Salat mit Roquefort, Nüsschen und Beeren
Räucherlachsspinatrolle
Grüner Krabbensalat

FRUCHTGEMÜSE - (NICHT NUR) NACHTSCHATTENGEWÄCHSE KOMMEN ANS TAGESLICHT

Auberginen-Halloumi-Türmchen
Auberginenchips mit Tomaten-Oliven-Dipp
Auberginen-Suppe mit einem Hauch Thymian
Melanzane grigliate sott'olio
Fajitas
Caldo de pescado
Texas-Chili
Kathis Gemüserose in der Souffléform
Hähnchen-Zucchini-Ragout
Zucchini im Glas
Käse-Hacksteaks mit Bratgemüse
Gebratener Kabeljau mit Baconsalsa
Kalte Gurken-Serrano-Röllchen
Lammhack in Zucchini
Scharfe Garnelen auf Zoodles
Zitronige Zucchini-Curry-Suppe mit Lachs

STÄNGELGEMÜSE - SCHLANK, ABER SCHMACKHAFT!

Bohnen-Eintopf "Gulaschstyle"
BB-Frittata
Grüne Knabberei
Stangenselleriekäsecremesüppchen
Ossobuco

Beas Laucheloni

KNOLLE, WURZEL, KOHL UND ZWIEBEL - UNVERZICHTBARE BEGLEITER

Hackfleisch-Kohlrabi-Eintopf "rappzapp"

Rinderfiletstreifen auf Radieschen und Rettich

Blumenkohl-Taboulé

Blumenkohlpüree mit Vinaigrette "gerösteter
Knoblauch"

Überbackener Blumenkohl mit Baconstreusel

Brokkoli mit Pecorino-Senf-Sauce

Zwiebel-Bacon-Ringe mit pikantem Mayo-Dipp

Lauchige Zwiebel

KRÄUTER - DIE WAHREN HELDEN DER KÜCHE

Pesto alla Genovese

Petersilienfilet mit mediterranem Gemüse

Käse-Senf-Putis mit Estragon

Kräutergefülltes Hähnchenbrustfilet mit Bohnensalat

Coq au Riesling

Gefülltes Schweinefilet mit Basilikumsauce

Gebeizter Lachs à la Vuojat

Ei-Flusskrebs-Dill-Kuddelmuddel

Omelettewrap mit Forellenfilet und Kräutercreme

BEEREN - KLEIN, ABER FEIN!

Camembert-Törtchen

Warme Schokobeeeren mit Sahne

Barbaras Beeren-Pancakes

Kokos-Mandel-Grütze mit Beeren

Blues Brothers

REZEPTVERZEICHNIS NACH KATEGORIEN

LITERATURTIPPS UND QUELLENANGABEN

DANKE

Saisonliste Juli & August - welches Obst & Gemüse kommt frisch auf den Teller?

Blattgemüse, Rezepte ab S. →

Bataviasalat
Eichblattsalat
Champignons
Eisbergsalat
Endivie
Kopfsalat
Lollo biondo, Lollo rosso
Radicchio
Rucola
Spinat
Mangold

FRUCHTGEMÜSE, REZEPTE AB →

Auberginen
Gurken
Paprika
Salatgurken
Tomaten
Zucchini

STÄNGELGEMÜSE, REZEPTE AB S. →

Lauch/Porree
Stangenbohnen
Staudensellerie

WURZEL, KNOLLE, ZWIEBEL, REZEPTE AB S. →

Möhren
Pastinaken
Radieschen
Rettich
Zwiebeln
Blumenkohl
Brokkoli
Chinakohl
Kohlrabi

KRÄUTER, REZEPTE AB S. →

Basilikum Beifuß
Bohnenkraut Borretsch
Dill
Estragon
Kerbel
Koriander
Liebstöckel
Lorbeer
Majoran
Minze
Oregano
Petersilie
Pimpinelle
Rosmarin
Schnittlauch
Thymian
Zitronenmelisse

BEEREN, REZEPTE AB S. →

Blaubeeren
Brombeeren
Erdbeeren

Himbeeren
Johannisbeeren
Preiselbeeren
Stachelbeeren

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?

1. Es gibt viele Erklärungen dazu, wir beschränken uns auf die folgenden Grundregeln:
2. Begrenzen Sie die Kohlenhydratzufuhr auf ein Minimum.
3. Ersetzen Sie, um satt zu werden, die fehlende Nahrungsmenge durch natürliches Fett, gerne

• tierischen Ursprungs. Die Proteinmenge bleibt
• unverändert.

- 4. 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 Mineralstoffe. 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-Magasin“ (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 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