

LISA HAUSER

KOCHEN
MIT DER KRAFT
DER KRÄUTER
UND GEWÜRZE



GESUNDE WOHLFÜHL KÜCHEN

LOW-CARB • CLEAN EATING • GLUTENFREI

5 *Chili*

Ich liebe scharfes Essen und schätze die wärmende und stoffwechsellanregende Wirkung von Chili sehr.

4 *Melisse*

Bei meinem süßen Frühstück mit Joghurt, Beeren und Low Carb-Granola (siehe Seite 34) kommt frische Melisse immer zum Einsatz. Auch bei meinen Low Carb-Desserts darf sie einfach nicht fehlen.

3 *Rosmarin*

Ein dekorativer Rosmarinbusch gedeiht bei mir das ganze Jahr über und seine Blätter werden bei fast allen Hauptspeisen verwendet. Früher konnte ich den Geschmack überhaupt nicht leiden, mittlerweile könnte ich nicht mehr darauf verzichten.

2 *Kreuzkümmel*

Ich bin ein großer Fan der arabischen Küche. Seitdem ich das erste Mal Falafel mit Hummus gegessen habe, darf Kreuzkümmel in meinem Gewürzregal nicht mehr fehlen – er verleiht nämlich jedem Gericht eine orientalische Note.

1 *Kurkuma*

Kurkuma ist ein wichtiger Bestandteil von Currypulver, das eine indische Gewürzmischung ist. Sowohl Curry als auch Kurkuma landen bei mir auf jedem Gemüse und somit täglich auf meinem Teller.

CLEAN EATING · LOW CARB · GLUTENFREI

Alle Rezepte in diesem Buch sind aufgrund meiner Überzeugung und persönlichen Erfahrung „clean“, Low Carb und glutenfrei. Ergänzend zu den Heilkräften der einzelnen Kräuter und Gewürze bieten diese Ernährungsweisen beachtliche gesundheitliche Vorteile.

Was bedeutet ...

... Clean Eating?

Clean Eating heißt übersetzt aus dem Englischen „sauberes Essen“. Dieser Begriff bezeichnet einen ganzheitlichen, nachhaltigen Lebensstil mit einer Ernährungsweise, deren Basis natürliche und unverarbeitete Lebensmittel sind. Man kauft bevorzugt regionale und saisonale Produkte, isst „nose to tail“ (komplette Verwertung der Lebensmittel) und verzichtet auf Produkte, die dem Körper keinen Mehrwert bringen. Zu Letzterem zählen unter anderem Zucker, künstliche Süß- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker und Transfettsäuren. Clean Eating soll uns wieder zurück zum ursprünglichen Kochen und Essen bringen, bei dem man nur auf frische, unverarbeitete Zutaten zurückgreift. Dafür wird sowohl auf Traditionelles rückbesonnen, als auch auf neue Erkenntnisse Rücksicht genommen, die unter anderem auf die positiven Auswirkungen moderner, heimischer „Superfoods“, wie zum Beispiel von Wildkräutern und Gewürzen, hinweisen.

... Low Carb?

Low Carb bedeutet „wenig Kohlenhydrate“ – bei dieser Methode vermeidet man Lebensmittel mit einem hohen Kohlenhydrat-, also Zuckergehalt und greift stattdessen zu jenen mit hochwertigen Fetten und gesunden Proteinen. Eine Low Carb-Ernährung ist keine Diät, bei der man sich für eine gewisse Zeit kasteit und quält, sondern eine gesunde und zudem schmackhafte Ernährungsweise, die man dauerhaft in sein Leben integrieren kann. Man verzichtet oder hungert nicht, sondern tauscht lediglich „schlechte“ Kohlenhydrate, wie Haushaltszucker (und alle Produkte, die damit angereichert werden), Mehl und Mehlprodukte, stärkehaltige Lebensmittel, Softdrinks und Fruchtsäfte, gegen hochwertige Fette, Proteine und ein paar ausgewählte „gute“ Kohlenhydrate, die in Gemüse und Obst enthalten sind. Wenn man sich also Low Carb ernährt, verzichtet man automatisch auf glutenhaltige Lebensmittel und hält so seinen Darm gesund. Nach der Umstellung auf Low Carb merkt man schnell die positiven Auswirkungen: Man fühlt sich fitter, kann sich besser konzentrieren, hat keine Heißhungerattacken oder Stimmungsschwankungen, schläft besser, erfreut sich an reiner Haut und glänzendem Haar. Zudem verliert man noch ein paar überschüssige Kilos beziehungsweise Körperfett.

... glutenfrei?

Gluten ist ein Klebereiweiß, welches in fast allen Getreidesorten vorkommt. Seit Beginn des Ackerbaus hat sich Getreide merklich verändert, somit auch der Glutengehalt in Dinkel, Roggen, Weizen und Co! Aufgrund des hohen Glutengehalts der heutigen Sorten und des Übermaßes an konsumierten Getreideprodukten leiden mittlerweile mehr und mehr Menschen an einer Glutenunverträglichkeit. Doch auch ohne Unverträglichkeit macht es Sinn, auf Getreide zu verzichten, um seinen Darm zu entlasten. Ernährt man sich „Low Carb“, so isst man automatisch glutenfrei.



LOW CARB-ZUTATEN

In der Low Carb-Küche verzichtet man also auf die üblichen Mehle (Weizenmehl, Dinkelmehl etc.), auf stärkehaltige Binde- und Verdickungsmittel (Maisstärke, Kartoffelstärke etc.) und auch auf Zucker (ebenso Honig, Agavendicksaft, Fruchtzucker etc.). Natürlich gibt es für all diese Lebensmittel einen gesunden, kohlenhydratarmen Ersatz, der uns die Low Carb-Küche und -Bäckerei erleichtert. Zu beachten ist jedoch, dass diese Low Carb-Ersatzprodukte anders verwendet werden als die „High Carb“-Originale, weshalb man sie nicht einfach 1:1 ersetzen kann.

Die meisten, in meinen Rezepten genannten Produkte sind in größeren Supermärkten, Reformhäusern und Onlineshops erhältlich. Meine persönlichen Lieblingsmarken und -produkte findest du auf Seite 137.

Mehlersatz

Als Mehlersatz dienen Nuss- und Saatenmehle wie Kokosmehl, Mandelmehl, Leinsamenmehl, Sesammehl etc. Wichtig zu beachten ist, dass diese eine sehr hohe Saugfähigkeit haben und glutenfrei sind. Aus diesem Grund können sie Getreidemehle keinesfalls 1:1 ersetzen.

Nuss- und Saatenmehle wie Kokos- oder Mandelmehl entstehen als Nebenprodukt bei der Ölgewinnung – sie sind daher entölt (oder teilentölt), sehr ballaststoff- und eiweißreich und enthalten weit weniger Fett. Im Gegensatz dazu sind alle geschroteten Nüsse und Saaten (Kokosraspeln, gemahlene Mandeln etc.) sehr fetthaltig und daher auch sehr saftig.

Da Nüsse und Saaten kein Gluten enthalten, fehlt diesem Mehl dieser Klebstoff und muss daher anderweitig ersetzt werden (siehe Bindemittel).

Ich verwende bei meinen Rezepten ausschließlich entölte Nuss- und Saatenmehle. Achte darauf, keine teilentölte Mehle zu verwenden, weil diese kein 1:1-Ersatz für entölte Mehle sind.

Bindemittel

Guarkern- und Johannisbrotkernmehl

Guarkern- und Johannisbrotkernmehl sind pflanzliche, glutenfreie Verdickungs- und Bindemittel. Sie werden aus den Samen der gleich-namigen Pflanzen gewonnen und werden zum Beispiel statt