



---

# WAS IST LCHF?

---

LCHF ist eine Abkürzung und steht entsprechend der Anfangsbuchstaben für Low Carb High Fat, zu deutsch „wenig Kohlenhydrate viel Fett“. Und das sagt

schon viel über diese Ernährungsform aus. Bei einer LCHF-geprägten Kost wird unser täglicher Energiebedarf zum größten Anteil aus natürlichen Fetten und nur zu einem geringen Anteil aus Kohlenhydraten gedeckt.

## NATUR PUR

LCHF basiert auf natürlichen, ursprünglichen Lebensmitteln. Zusatzstoffe (E-Nummern), Farbstoffe, künstliche Fette und andere chemische Zutaten, deren Namen man kaum aussprechen kann, sollten möglichst nicht auf dem Teller landen. Bei LCHF gilt also: frisch kochen aus guten Lebensmitteln statt Fertigprodukte und stark verarbeitete Produkte.



## WAS ISST MAN BEI LCHF?

Sie dürfen sich schon mal freuen: Denn die Lebensmittel, die den Schwerpunkt der LCHF-Ernährung ausmachen, sind richtig lecker. Aus ihnen lassen sich herrliche Gerichte zaubern, die satt und glücklich machen.

# DIE BASIC-LEBENSMITTEL

## **GEMÜSE**

Bei Gemüse dürfen Sie nach Herzenslust zuschlagen. Fast alle LCHF-Rezepte enthalten Gemüse, in der Regel sogar richtig viel Gemüse. Deshalb finden Sie in diesem Buch auch viele LCHF-Veggie- und sogar Vegan-Rezepte. Ideal sind Gemüsesorten, die über der Erde wachsen wie Tomaten, Kohl, Salat, Paprika, Fenchel, Staudensellerie, Zucchini oder Auberginen. Eine strikte LCHF-Ernährung schließt Wurzelgemüse wie Karotten, Rote Bete oder Knollensellerie aus, da es recht viel Stärke enthält. Dieses Buch verfolgt eine LCHF-liberale Ernährung, die Wurzelgemüse in Maßen in die Rezepte integriert.

## **FLEISCH, GEFLÜGEL UND FISCH**

Fleisch, Geflügel und Fisch sind wesentliche Zutaten der LCHF-Küche, die regelmäßig auf dem Teller landen können, aber nicht täglich müssen. Manche denken, dass man bei LCHF täglich große Mengen Fleisch (und damit auch Protein) essen muss. Das stimmt nicht! Das trifft eher auf die Paleo-Ernährung bzw. Steinzeit-Ernährung zu, die zwar ebenfalls eine Low-Carb-Kost ist, aber einen anderen Fokus setzt. Bei LCHF wird der Verzicht auf Kohlenhydrate nicht mit einer erhöhten Proteinmenge kompensiert, sondern durch eine erhöhte Menge Fett. Deshalb können Sie bei LCHF sehr gerne auch fette Fleischstücke, den Fettrand vom Fleisch und die Haut vom Hähnchen mitessen, wenn Sie das mögen. Empfehlenswert ist Fleisch aus artgerechter Haltung, von weidegefütterten Rindern und Schafen sowie freilaufenden Schweinen und Hühnern. Zum einen hat es eine bessere Fettsäurezusammensetzung (siehe