

Inhalt

Vorwort

Mehr als Low Carb:

Optimal backen – wie und warum? 7

Das Übliche: schnell und leer 7

Gluten: zu viel Kleber schädigt

Darm und Hirn 7

Low Carb und optimierend Backen 8

Für sportlich Aktive, Low-Carb-, Keto-
und Paleo-Fans 8

Low Carb, Keto, Paleo -

was damit gemeint ist 9

Low Carb 9

Keto 9

Paleo 11

Sportler/Aktive 11

Optimierende Zutaten 12

Tier: funktionelle

Nährstoffbombchen 13

Natürliche Quelle für Karotine, Cholin und

Lezithin 13

Exkurs Lezithin 13

Cholesterin – und was man darüber
wissen sollte 13

Henne und Ei 14

Besseres Futter, bessere Eier 14

Frische Eier: drei Tage fürs Aroma 14

Saisonal und geschmacksintensiv:

Enten- und Gänseeier 15

Nussiges: harte Schale -

wertvoller Kern 16

Nussesser: schlanker und gesünder 16

Vorsicht bei Unverträglichkeiten 16

Botanische Vielfalt, ähnliche Inhaltsstoffe ... 16

Natürlich Low Carb 17

Nützliche Fettbombs 17

Optimierende Nähr- und Sekundärstoffe 19

Aber: die Menge macht's 19

Nussmehle 19

Glutenfrei und Low Carb 20

Chia, Lein und andere Saaten 20

Nützliche Schleimer 21

Knöterich und Süßgras 22

Butter, Schmalz & Co.: die besten

Backfette und ein paar kleine Fische 22

Manche mögen's heiß! 23

Gesättigte Fette – kurzer Biss 23

Fette Wirkungen 23

Kokos- und MilCHFett: bekömmlich
und ketogen 24

Exkurs MilCHFett und Buttergeschmack 24

Die Sache mit dem Omega 25

Kleine Fische und ein paar Algen 25

Ein gutes Öl ist mehr als Fett 25

Milch: vollfett, von der Weide

und möglichst unbehandelt 26

Weidemilch und -sahne: am liebsten roh 26

Exkurs Probiotika und Inulin:

Bakterien und Futter für die Darmflora 27

Molkenproteinpulver (Whey Protein) 28

Die Süße: Zucker und Zuckerersatz, Honig, frische und getrocknete Früchte	29
Warum wir Süßes mögen	29
Warum weniger mehr ist	29
Brauchen wir nicht eine gewisse Menge Zucker?	30
Süßstoffe: kein idealer Ersatz	30
Süßen oder nicht, und wenn ja, mit was? ...	30
Ist Honig gesünder?	31
Kalt geschleudert und nicht erhitzt	31
Zugabe Blütenpollen	32
Früchte: frisch und getrocknet	32
Exkurs Orangen- und Zitronenschale	32
Maßvoll gesüßt und trotzdem vollmundig .	32

Gewürze: Ingwer, Kurkuma, Vanille & Zimt	33
Ingwer	33
Kurkuma	33
Vanille	34
Zimt	34
Aromen und Wirkstoffe bestmöglich erhalten	35

Eine Prise Salz, auch für Süßes	35
Salz = Natrium + Chlorid	35
Genug Salz für Schwangere, Sportler und Ketarier	36
Nur Salz schmeckt »echt«	36
Bestes Salz für vollendetes Aroma	36

Kakao, Kakaobutter und dunkle Schokolade	37
Je höher der Kakaoanteil, umso mehr Polyphenole	37
Gute Qualität für mehr Wohlbefinden	37
Rohkakao: mehr Antioxidanzien	38
Kakaobutter: hitzebeständig und cholesterinneutral	38

Gelatine – aber die richtige!	39
Nützliches Protein, leicht verdaulich	39
Forschung bestätigt Erfahrungswissen	39
Beste Gelatine, optimale Reparatur	40

Alles zu seiner Zeit: wie natürliche Rhythmen unseren Stoffwechsel dirigieren	40
Gesunder Körper durch exaktes Timing	41
Ein Dirigent für die vier Jahreszeiten	41
Es werde Licht	41
Wir sind tagaktive Lebewesen	42
Rhythmusstörungen machen krank	42
Vom richtigen Timing	43
Lichtinformationen	43
Immer schön im Rhythmus bleiben	44

Das richtige Handwerkszeug ...	45
---------------------------------------	----

Die Rezepte	46
Ausgefallene Brötchen und Brote	51
Energiespendende Sportlerriegel, Snacks & Take-with-you-Food gegen den Durchhänger	81
Cookies, Bömbchen & Co.	109
Kuchen- und Tortenböden für optimalen Genuss	135
Torten, die den Alltag verschönern	145
Nachmittagskuchen zum Schlemmen	167
Flans und Wähen aus dem Obstgarten	185
Cracker und Salziges für die Abendstunden	205

Anjas nützlicher Vorratsschrank	220
---	-----

Bezugsquellen	221
----------------------------	-----