

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 <i>und</i> optimierend Backen	8
Für sportlich Aktive, Low-Carb-, Keto- und Paleo-Fans	8

Low Carb, Keto, Paleo - was damit gemeint ist

Low Carb	9
Keto	9
Paleo	11
Sportler/Aktive	11

Optimierende Zutaten

Eier: funktionelle Nährstoffbömbchen	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 Fettbömbchen	17
Optimierende Nähr- und Sekundärstoffe	19
Aber: die Menge macht's	19

Nussmehle

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	Gelatine – aber die richtige!	39
Warum wir Süßes mögen	29	Nützliches Protein, leicht verdaulich	39
Warum weniger mehr ist	29	Forschung bestätigt Erfahrungswissen	39
Brauchen wir nicht eine gewisse Menge Zucker?	30	Beste Gelatine, optimale Reparatur	40
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		
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		