



DAS KOCHJOURNAL

Geschmacksabenteuer für unsere süßen Kleinen

**GLUTEN-
UND
ZUCKER-
FREI**

**LESE-
PROBE**



Herausgegeben von:

LCHF DEUTSCHLAND

www.LCHF-Deutschland.de

Liebe Leserin, lieber Leser!



„Meine Zwillinge drehen immer voll auf, wenn sie zu viele Süßigkeiten essen. Dann werden sie schnell aggressiv, hören nicht auf mich und Streitigkeiten sind vorprogrammiert. Bekommen sie weniger Zucker, sind sie viel umgänglicher und alles verläuft harmonischer. Ich weiß aber nicht, wie ich es umsetzen kann, den Zuckerkonsum dauerhaft zu reduzieren.“

Diese Aussage einer Freundin brachte uns zum Nachdenken. Was macht ein Zuviel an Zucker mit den „süßen Kleinen“? Karies, das wissen alle. Doch welche Auswirkungen gibt es noch? Und wie gelingt es Eltern, ein Zuviel an Zucker zu umgehen/vermeiden? In unserer heutigen Welt ist Zucker omnipräsent und schon lange kein Luxusartikel mehr. Ganz im Gegenteil!

Doch die Dosis macht das Gift. Es spricht nichts dagegen, den Kindern täglich eine kleine Kinderhandvoll Süßigkeiten zu geben. Aktuell liegt der Zuckerkonsum der EU-Bürger aber bei 40 Kilogramm Zucker pro Kopf im Jahr. Das sind 110 Gramm Zucker pro Tag! Dabei wird der sogenannte Haushaltszucker jedoch nur in relativ geringen Mengen als Zucker im Haushalt verbraucht. Das meiste steckt in industriell verarbeiteten Produkten, wie Kakaopulver, Kaltgetränken, Knabberartikeln und Eis, aber auch in Feinkostsalaten, Gewürzgurken, Ketchup, Rotkohl oder Pizza.

Welche zuckerreduzierten oder zuckerfreien Alternativen gibt es beim Kochen und Backen? Genau um diese geht es in dem Kochjournal „Geschmacksabenteuer“.

Liebe Eltern, wir geben Ihnen Anregungen, wie Sie Ihren süßen Nachwuchs mit weniger Zucker gesund ernähren, sodass Sie mit Ihren Kindern mit Leichtigkeit gesund durchs Leben gehen können. Übrigens, die Rezepte tun der ganzen Familie gut.

Herzliche Grüße Margret Ache & Iris Jansen



Editorial	U2
Inhalt	03
Basiswissen	04
Zucker – Wussten Sie, dass...	04
Wissenswertes	06
Kinder und eine zuckerfreie Low-Carb-Ernährung von Dr. Ulrike Fischer	06
Das Zuckerquiz – mitmachen und gewinnen	09
Fette und Proteine, wo seid ihr? von Valentina Moling	11
Hilfe... ein Pubertier!!! von Heike Schulz	14
Low Carb mit Kindern – Alltag, Wunsch und Wirklichkeit von Jörg Kiel	16
Mein Traum von Sabine Jahnke	19
Die erste Beikost für mein Baby – worauf sollte man achten? von Elisabeth Häusler	21
Gesunder Kindergeburtstag von Katja Lehmann	23
Kreative Küche	25
Beikostrezepte	26
Snacks	30
Saucen & Dips	31
Aufstriche	32
Brot & Brötchen	34
Warme Speisen	38
Süße Versuchungen	46
Getränke	60
Rezept-Register	62
Abonnement/Impressum	63

Gesunder Kindergeburtstag

von Katja Lehmann

In diesem Kochjournal dreht sich alles um die zucker- und glutenfreie Ernährung unserer Kinder. Dazu berichte ich über einen ganz besonderen Anlass: Den Kindergeburtstag – und die damit verbunden, alljährlich gleichen Fragen: Wie soll gefeiert werden und was soll es zu essen geben? Würstchen und Pommes, Hamburger oder Pizza? Oder geht das auch gesünder, vor allem kohlenhydratarm und zuckerfrei? Natürlich soll es den kleinen Gästen schmecken, sie sollen gerne zugreifen und satt werden. Die meisten der Gäste werden wahrscheinlich eine andere Ernährungsweise von zu Hause gewohnt sein. Wichtig finde ich, dass die Zubereitung des Essens einfach ist und nicht zu lange dauert, damit die Kinder im Mittelpunkt stehen und alle Spaß haben.

In der Regel beginnt der Geburtstag der Kinder mit einer kleinen Verpflegungslieferung für die Schule. Statt kohlenhydrat-



Katja Lehmann

reichen Muffins, süßen Kuchen oder belegten Brötchen wären Rohkost und Käsewürfel die bessere Alternative. Mit ein wenig Kreativität können aus Rohkost Krokodile entstehen, die sich auf einen Berg Käse stürzen, Lokomotiven mit bunten Anhängern oder gelegte Bilder wie Tiere, Blumen, Gesichter oder Landschaften, die die Kinder begeistern. Eine zuckerfreie Variante sind Ei-Muffins, die man mit vielen Lebensmitteln variieren bzw. ergänzen kann, wie z.B. mit Käse, Schinken oder Paprika. Diese lassen sich hervorragend aus der Rühreimasse vorbereiten. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. All das kann man schon





am Vortag zubereiten. Eingepackt in Frischhaltefolie oder Vorratsbehältern und kühl gelagert, bleibt alles frisch und kann am Geburtstag selbst mit wenig Aufwand in die Schule transportiert werden.

Für die Geburtstagsfeier zu Hause muss das Essen umfangreicher geplant werden. Meist werden leider süßer Kuchen, fettige bzw. frittierte Speisen und süße Limos angeboten. Dies sollte nicht sein. Auf den Geburtstagskuchen würde ich persönlich nicht verzichten, da er ein Highlight jeder Feier ist, bei dem das Geburtstagskind mit Hilfe seiner Freunde die Kerzen auspusten kann. Der Kuchen sollte selbst gebacken sein, sodass man die Zutaten kennt. Der klassische Käsekuchen ist so ein Kuchen, der jedem schmeckt und den man hervorragend LCHF tauglich „nachbacken“ und mit Vanillestange, Mascarpone und Backkakao geschmackvoll verändern kann. So kommt er bei den Kindern richtig gut an und sie essen ihn gerne. Den Geburtstagskuchen kann man am Vorabend vorbereiten, kühl stellen und als Überraschung am nächsten Tag präsentieren.

Die Kinder verbringen die meiste Zeit mit Spielen. Wenn die Meute aber Hunger bekommt, sollte das Essen fix auf dem Tisch stehen. Eine leckere und gesunde Variante für zwischendurch sind Rohkoststicks, z. B. Gurken, Möhren und Kohlrabi, serviert mit einem Schnittlauchquark zum Dippen. Die Sticks ruhig frühzeitig auf den Tisch stellen. Unsere 7-jährige Tochter mag gern Gegrilltes auf ihrer Geburtstagsparty. Da kann für jeden Geschmack etwas Leckeres angeboten werden, z. B. Hähnchenfleisch, Bratwürstchen, Fisch oder Gemüsespieße. Als Beilage eignen sich kleine Kartoffeln (Drillinge) mit Schale und Quark.

Hier kann der gleiche Quark wie für die Rohkoststicks verwendet werden, das spart Arbeit.

Eine weitere gesunde Alternative zum Grillen wären selbstgemachte Chicken Nuggets. Dafür Hähnchenbrustfilet-Stückchen in einer Panade aus Kokosöl-Eigemisch, gemahlene Kürbiskernen, Currypulver und Kokosraspeln wälzen. Nun eine halbe Stunde in den Backofen schieben – ganz einfach, gelingt immer und ist lecker! Selbst hergestellte Grillsaucen, die man evtl. noch im Kühlschrank hatte oder Low Carb tauglichen Ketchup ruhig mit anbieten, so etwas mögen die Kinder gerne. Als Durstlöcher sollte Wasser, mit oder ohne Sprudel, vorhanden sein. Wenn Kinder lieber Getränke mit Geschmack möchten, können Schorlen, z. B. mit Apfelsaft vom regionalen Bauern, gemischt werden. Was wäre ein Kindergeburtstag ohne einen leckeren Nachtisch? Auch hier gibt es gesündere Alternativen als zuckerhaltiges Fertigeis aus dem Supermarkt. Gerade Eis lässt sich z. B. aus püriertem Obst ganz leicht selbst machen. Die Vorteile: es sind viele Geschmacksrichtungen möglich, die sich regional und saisonal variieren lassen. Ein Beispiel: Erdbeeren und Bananen mit Naturjoghurt vermischen, in Eisformen abfüllen und ab damit in den Tiefkühlschrank. Fertig ist der Nachtisch, der jederzeit genossen werden kann. Auch hier gibt es unzählige Variationsmöglichkeiten mit Beeren oder Melone, etc. Ebenfalls wunderbar vorzubereiten und am Tag selber ist es sofort griffbereit.

Mit diesen kleinen Tipps wird ein Geburtstagsessen gesünder und kann LCHF-tauglich gestaltet werden. Alle Kinder gehen satt und zufrieden nach Hause und haben ganz unbewusst „gesund“ gegessen.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen einige Anregungen für ein gesünderes Kindergeburtstagsessen geben und wünsche Ihnen und Ihren Kindern noch fröhliche gemeinsame Geburtstage!



» **Katja Lehmann**

Mutter einer Tochter (7 Jahre)

Ganzheitlicher Gesundheits- und Ernährungscoach –
Low Carb – LCHF - Paleo

www.lehmanns-gastronomie.de

Rezepte A – Z

Avocado-Banane Pancakes	46	Lasagne	43
Bananen-Avocado-Brei	27	Leberpastete	32
Blaubeer-Bananen-Brei	29	Malottas Käsefladen	34
Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf	38	Malottas Schüttelpizza	42
Blumenkohlmus	38	Mango-Vanille-Curd	52
Bunte Fleischspieße	39	Müsliriegel	53
Caprese-Spieße	30	Nussbrot	35
Cheeseburger-Schnitte	40	Orangenkekse	54
Currywurstpfanne	39	Parmesan-Chips	30
Dattel-Paste	31	Pastinaken-Apfel-Brei	27
Eiskonfekt mit Mandeln	46	Pastinaken-Brei	26
Eis-Rezepte	47	Pastinaken-Gnocchi	45
Erdbeer-Chia-Marmelade	49	Prinzessinnen-Schoko-Küchlein	55
Erdbeer-Smoothie	60	Schneller Chiapudding	53
Fischstäbchen	41	Schoko-Haselnuss-Blöckchen	56
Fruchtgummis	49	Schokoladen-Grundrezept	57
Gemüseauflauf Bella Italia	42	Schokoladensuppe nach Oma Bertha	59
Haselnusspfannkuchen mit Himbeermus	50	Schwedischer Käsekuchen	55
Haselnusscreme	32	Schwedischer Schokoladenkuchen	57
Himbeer-Smoothie	60	Sonntags-Brötchen	34
Hühnersuppe	44	Süßer Mandelaufstrich	33
Kartoffel-Fenchel-Brei mit Lachs	28	Süßkartoffel-Kürbisbrei mit Lamm	29
Kinderketchup	31	Süßkartoffel-Zucchini-Brei mit Rinderhack	26
Kindersahneschnittenkuchen	51	Waffeln	56
Kindersahneschokolade	50	Zucchini-Kakao-Küchlein	58
Köttbullar mit Gemüse	44	Zucchini-Schokoladenkuchen	58
Kürbis-Brokkoli-Brei mit Hähnchen	28	Zuckerfreie Getränke	60
Kürbis-Muffins	52	Zudeln mit Pesto und Mozzarella	45

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

Sabine Paul

Gehirndoping mit Gewürzen

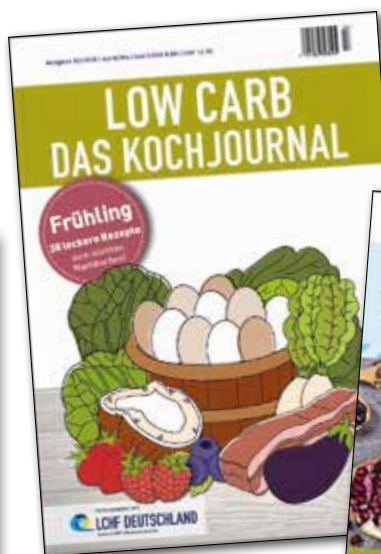
Best.-Nr. 1163

ISBN 978-3-946010-12-8

Preis: 19,80 Euro + Versandkosten

Erscheinungstermin: 23. April 2018

Jetzt
vorbestellen!



LOW CARB – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

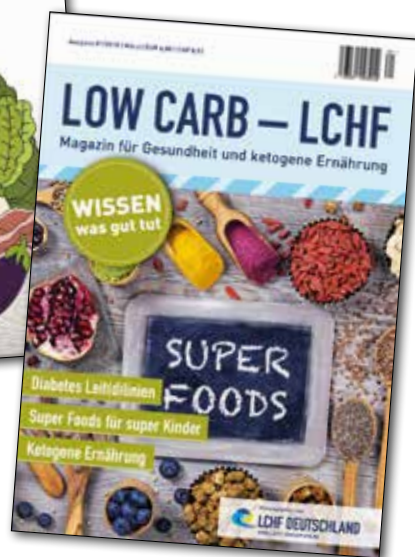
Jahresabonnement: 20,00 Euro +
Versandkosten (4 Ausgaben)

LOW CARB DAS KOCHJOURNAL FRÜHLING

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

ISBN Nummer: 978-3-946010-02-9

Bestellnummer: 1025



Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:

Expert Fachmedien GmbH // Aachener Straße 172 // 40223 Düsseldorf

Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-159/151 // Fax: +49. (0)2 11. 15 91-150

E-Mail: lchf@dvs-hg.de // info@lchf-deutschland.de

Weitere Informationen unter: www.lchf-deutschland.de

oder auf www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung

