



PRESSEMITTEILUNG

„Saisonal. Lecker. Gesund“ durchs Jahr

Erstes Kochbuch von Ichf pur

(Titz) März 2017, Konsequenz abnehmen, sich dabei satt und entspannt fühlen, der Heißhungerfalle entkommen und sich natürlich und gesund ernähren – das bietet die Ernährungsform Low Carb High Fat (LCHF).

Die Autorinnen Annika Rask und Anne Paschmann haben durch LCHF jeweils rund einen Zentner Gewicht verloren. Gemeinsam haben Sie nun das erste Kochbuch geschrieben und legen dabei besonderen Wert auf saisonale und regionale Zutaten. Mit der saisonalen Küche kann man Schätze aus heimischem Gemüse wiederentdecken: Aus Steckrüben, Spinat oder Wirsing lassen sich kreative und schmackhafte Gerichte ganz ohne Stärkebeilagen oder aber Zucker zubereiten.

„Saisonal. Lecker. Gesund – Über 70 Rezepte für März & April“ ist das erste Buch einer sechsteiligen Reihe. Jedes Buch wird zwei Monate umfassen und viele leckere Gerichte präsentieren, die auch zum Abnehmen geeignet sind. Die Gewichtsreduktion steht in den Kochbüchern allerdings nicht im Vordergrund. Low Carb High Fat beruht auf einem einfachen Prinzip – die Kohlenhydrate werden reduziert und dafür der Fettanteil in der Nahrung auf gesunde Weise erhöht. Diese Form der Ernährung ist besonders u. a. für Diabetiker, Menschen mit Insulinresistenz oder Bluthochdruck geeignet.

Die saisonale Küche hat zudem viele Vorteile: Das Gemüse ist frischer und vitaminreicher und seine Produktion verursacht einen geringeren CO₂-Ausstoß durch den Anbau im Freiland statt im Treibhaus.

Von der Frühstücksidee mit fruchtigem Milchreis, über Eintöpfe, Aufläufe, Eiergerichte bis hin zu Desserts haben die Autorinnen leckere und auch einfache und schnelle Gerichte für Ernährungsbewusste zusammengestellt.

Im ersten von sechs Kochbüchern werden einige Lebensmittel und das Basiswissen zu LCHF vorgestellt. Über 70 Rezepte liefern abwechslungsreiche Kochideen.

„Saisonal. Lecker. Gesund.“ umfasst 100 Seiten und ist ab Anfang März für 14,90 Euro im Buchhandel erhältlich oder kann unter www.amazon.de bestellt werden.

Weitere Informationen unter www.lchf.de

Über die Autorinnen

Die Autorin und Trainerin Annika Rask hat mit LCHF knapp einen Zentner Gewicht verloren und 2015 ihre Berufung zum Beruf gemacht und das Institut LCHFplus gegründet. Hier bietet sie neben Coaching in Einzel- und Kleingruppen auch Seminare, Personal Training und einen LCHF plus Anfängerkurs an. Außerdem betreibt sie die erste deutsche LCHF-Website mit einem angeschlossenen Forum mit über 5.000 Mitgliedern. Wegen ihrer persönlichen Erfahrungen und ihres fundierten Wissens gilt sie als die Ansprechpartnerin rund um die Ernährungsform Low Carb High Fat. Anne Paschmann ist Autorin und Sozialpädagogin und als Moderatorin aus dem LCHF-Forum bekannt. Ihre Gewichtsabnahme und die deutliche Besserung ihrer Gesundheit haben sie überzeugt, dass LCHF die richtige Ernährungsform für sie persönlich ist. Mit ihrer Erfahrung und ihrem Wissen steht sie Interessierten gerne zur Verfügung.

Kontakt:

LCHFpur
Annika Brettfeld-Rask
Fliederweg 2
D-52445 Titz
www.lchf.de

Kontakt Presse:

flemmkomm
Edelweißweg 14
D-57072 Siegen
Tel.: 0271 - 70 30 733
Fax: 0271 - 70 30 744
E-Mail: info@flemmkomm.de