Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich bin ein echter Genussmensch und als Naschkatze bekannt – gutes Essen spielt in meinem Leben schon immer eine große Rolle. Nahrungsaufnahme, Genuss und Lebensfreude sind für mich untrennbar miteinander verbunden und ein Tag ohne Schokolade oder ein Stück Kuchen – undenkbar! Leider gehöre ich nicht zu den Menschen, die essen können, was und soviel sie wollen, ohne ein Gramm zuzunehmen. Gerade in meiner Teenagerzeit hatte ich mit Gewichtsproblemen zu kämpfen und probierte so ziemlich alle Diäten aus. Ob fettarme Kost, Punkte zählen, Pülverchen anrühren oder FDH – sosehr ich mich auch disziplinierte, ja sogar quälte, die Heißhungerattacken ließen nicht lange auf sich warten, der Jo-Jo-Effekt kam jedes Mal mit aller Wucht zurück und am Ende war ich extrem frustriert.

Eines Tages beschloss ich, meine Ernährung auf Low Carb umzustellen: Ich begann, die Kohlenhydrate einzuschränken, und siehe da, meine Figurprobleme waren bald Schnee von gestern. Dank der Wunderwaffe Low Carb purzelten die Pfunde. Heute bin ich fit wie nie, fühle mich ausgeglichen und voller Energie. Und das Wichtigste: Ich habe wieder Spaß und Freude am Essen.

Dieses neue Lebensgefühl wollte ich weitergeben und so entschloss ich mich im Jahr 2012, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen, und eröffnete in meiner Heimatstadt Nürnberg das erste Low-Carb-Café Deutschlands. Bis ich die ersten cremigen Cupcakes und frischgebrühten Kaffee servieren konnte, vergingen viele, viele Stunden in meiner heimischen Experimentierküche. Ich tüftelte Rezepte aus, kochte, backte und perfektionierte Konsistenz, Geschmack und Optik. Außerdem baute ich nebenbei schon meinen Online-Shop auf, um einen ers-

aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag

ten Kundenstamm zu akquirieren, und rief meinen Low-Carb-Blog ins Leben. Ich stieß auf eine große Low-Carb-Fangemeinde – denn viele Menschen können aufgrund einer Erkrankung herkömmliche Süßigkeiten und Backwaren nicht essen, andere wollen einfach abnehmen, ohne auf Genuss zu verzichten. Ich spreche also mit meinem Unternehmenskonzept sowohl figurbewusste, sportliche Menschen als auch Diabetiker und Zöliakie-Patienten an, um ihnen eine breite Palette an süßen und herzhaften Leckereien anbieten zu können – allesamt kohlenhydratarm, zucker- und glutenfrei. Auch herzhafte Snacks und Tagesgerichte stehen im Café auf der Karte und meine Gäste sind jedes Mal begeistert und erstaunt, was sich alles hinter dem Begriff »Low Carb« verstecken kann.

Deshalb war mir als leidenschaftlicher Köchin und Bäckerin das Schreiben dieses Buchs eine echte Herzensangelegenheit. Häufig werde ich mit dem Vorurteil konfrontiert, dass eine Low-Carb-Ernährung nur aus Salat, Steaks und Eiern bestehe. »Keineswegs!«, kann ich hier erwidern – Low Carb bietet eine unglaubliche Genussvielfalt und der Speiseplan steckt voll ungeahnter Möglichkeiten. Mir ist es dabei sehr wichtig, nur vollwertige und hochwertige Lebensmittel zu verwenden und künstliche Zusatzstoffe und ungesunde Dickmacher komplett links liegen zu lassen. »Genuss ohne Reue« lautet das Motto. Denn Essen soll meiner Meinung nach nicht nur den Hunger vertreiben, es soll zufrieden machen, den Körper stärken, den Geist erfrischen, die Seele wärmen – Soulfood eben.

Mit meinem Seelenfutter sollt ihr euch schlank und glücklich schlemmen – denn dank Low Carb macht sich das »Naschen ohne Ende« nicht auf der Waage bemerkbar. Es darf gegessen werden, bis die Hosen schlackern. Worauf also noch warten?!

Ich wünsche euch viel Spaß beim Ausprobieren, Kochen, Backen und Genießen …

Eure Jasmin

aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag