

Liebe Leserin, lieber Leser!

Clean Eating – schon wieder so eine kurzlebige Modediät, die wir aus Amerika importiert haben? Nein, sicherlich nicht. Clean Eating, also wörtlich »sauber essen«, ist vielmehr eine ganzheitliche Ernährungs- und Lebensweise, die sich um natürliche Lebensmittel, um eine wirklich ausgewogene Ernährung und den bewussten Umgang mit Nahrungsmitteln dreht. Clean Eating ist keine Diät, die eine schnelle Gewichtsreduktion im Visier hat, sondern eine Ernährungsumstellung: weg von industriell verarbeiteten, künstlichen Lebensmitteln, hin zu naturbelassener, unverarbeiteter Nahrung. Das Ziel ist dabei eindeutig das eigene Wohlbefinden – wenn dazu noch die Pfunde purzeln, umso besser. Dabei versteht sich das Clean-Eating-Konzept nicht als starres Regelwerk, sondern gibt uns einige Richtlinien an die Hand, mit denen wir Clean Eating in unser Leben integrieren können.

Dieses Buch ist in einigen Teilen auch ein Erfahrungs- und Erfolgsbericht. Als Autorin eines Foodblogs (www.katharinakocht.com) interessierte ich mich immer schon für zunächst gutes und leckeres, aber auch zunehmend für gesundes Essen. Vor einigen Jahren stellte ich meine Ernährung auf eine zuckerfreie Diät um und lebte fast schon automatisch nach dem Clean-Eating-Prinzip, ohne dass es damals für mich einen Namen gehabt hätte. Es tat mir gut und ich fühlte mich pudelwohl dabei.

Im ersten Jahr nach der Geburt meines Sohnes war dann aber plötzlich alles anders: Mit einem Baby auf dem Arm, das von Schlafen nicht viel hielt, war ausgiebiges, kreatives Kochen auf einmal in weite Ferne gerückt. Ich ließ die Zügel zunächst etwas, dann sogar ziemlich locker, immer mit der Begründung, dass ich die schnelle Energie dringend brauchen würde. Dass ich mir mit dem Schokoriegel oder dem Croissant vom Bäcker keine langfristige Energie zurückholen würde, war mir eigentlich bewusst, aber nach der fünften schlaflosen Nacht in Folge wollte ich mich damit sozusagen »glücklich essen«.

Irgendwann war dann aber klar: So würde es nicht weitergehen. Beschwerden wie Gelenkschmerzen in Händen und Füßen, die ich laut Aussage des Arztes längst hinter mir hätte lassen sollen, waren mir erhalten geblieben, und die fahle Haut und die allgemeine Schlappeheit waren nicht nur auf Baby-Nächte zurückzuführen. Als Bloggerin mit einem eher gesundheitsorientierten Thema wusste ich prinzipiell, wo das Problem lag – und auch, wie ich Abhilfe schaffen könnte. Es fehlte nur an der Umsetzung. Doch als ich eines Tages im Bus beinahe einen Schwächeanfall erlitt, nachdem ich diesen nur im Laufschrift und völlig außer Atem erwischt hatte, zog ich den Schlusstrich: keine Ausreden mehr. Ab sofort würde ich »clean« essen.

Die Umstellung funktionierte einfacher als gedacht, wahrscheinlich, weil sich der Erfolg so schnell einstellte: ein besseres Körpergefühl, mehr Energie, besserer Schlaf, weniger »Nebel« im Kopf und eine reinere Haut.

Für mich ist Clean Eating die ideale Ernährungsweise, eine, die sich auch langfristig beibehalten lässt, da sie abwechslungsreich ist und einfach Spaß macht. Darüber hinaus schränkt sie mich nicht ein, ganz im Gegenteil! Ich habe durch Clean Eating einige kulinarische Neuerungen in meine Küche gebracht, wie beispielsweise die Superfoods, tolle Snack- und Frühstücksideen oder vollwertiges Backen.

Meine Begeisterung möchte ich gern mit dir teilen und habe darum dieses Buch geschrieben. Nach einer kurzen Einführung zum Clean Eating und seinen Richtlinien findest du Tipps und Hilfestellungen für deinen Einstieg in diese Ernährungsweise. Über das Buch verteilt finden sich dazu weitere kleine Kapitel, die sich mit verschiedenen Aspekten des Clean Eatings befassen. Und dann natürlich der Rezeptteil: Mit 120 Rezepten möchte ich dir zeigen, wie lecker und abwechslungsreich gesundes, cleanes Kochen und Backen ist.

Dabei wünsche ich dir viel Vergnügen – und guten Appetit!

Herzlichst,

Katharina