

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Dieses Buch ist keine Aufforderung, eine Ernährung frei von Kohlenhydraten zu führen. Die Berechnung der Nährwerte der Rezepte erfolgte nach den Angaben auf den verwendeten Lebensmitteln. Die angegebenen Werte sollen lediglich als Richtwert und zur Einschätzung der verschiedenen Nährstoffe eines Gerichtes dienen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

6. Auflage

Vollständige und überarbeitete Taschenbuchausgabe August 2016

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München, unter Verwendung eines Entwurfs von Alexander Grimme

Umschlagfotos außen: © Alexander Grimme

Umschlagfotos innen: © shutterstock/DUSAN ZIDAR © shutterstock/new photo

Layout: Alexander Grimme

Bildredaktion: Anka Hartenstein

Innenbilder: fotolia: 4-5 (vetre), 9 (Grafvision), 10 (Springfield Gallery), 14-15 (motorolka), 60-61 (leci), 88-89 (DoraZett), 110-111 (mythja); shutterstock: 7 (Karaidel), 8 (bikeriderlondon), 12 (Evgeny Karandaev), 34-35 (Syda Productions);

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna, A. S., Český Těšín

MZ · Herstellung: cb

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-442-17660-1

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz





Alexander Grimme

ESSEN **ohne** KOHLENHYDRATE

55 köstliche Low-Carb-Rezepte

GOLDMANN



INHALT

EINFÜHRUNG:
LOW-CARB VERSTEHEN 6



IN DER KÜCHE:
VORBEREITUNG IST ALLES 9



BEVOR ES LOSGEHT:
SO FUNKTIONIEREN DIE REZEPTE 13



FRÜHSTÜCK 14



MITTAG 34



ABEND 60



BACKEN 88



VEGAN 110



ÜBER MICH 123



REGISTER 124

LOW-CARB VERSTEHEN EINFÜHRUNG

Essen ohne Kohlenhydrate – dahinter steckt ein Ernährungstrend: Low-Carb. Low-Carb kommt aus dem Englischen: »low« für »niedrig« oder »wenig« – »carb« als Abkürzung für »carbohydrates«, also Kohlenhydrate. Wer sich nach Low-Carb ernährt, reduziert und überwacht ganz bewusst seine tägliche Aufnahme von Kohlenhydraten. Auf den ersten Blick scheint das abstrus: Wir verweigern unserem Körper einen wichtigen Nährstoff, welchen er gewöhnt ist und auch benötigt.

Als ich mich entschlossen hatte, meine Ernährung umzustellen, probierte ich viele Low-Carb-Ansätze aus und konnte viele Erfahrungen sammeln. In meinen ersten Bemühungen, Gewicht zu verlieren, versuchte ich so gut es geht komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten. Dabei merkte ich, dass ich oft müde, antriebslos und schlecht gelaunt war. Die Motivation und Kraft, Sport zu treiben, war verschwindend gering. Das Resultat dieses Versuchs waren Heißhungerattacken, Gewichtsschwankungen, eine miese Stimmung über den Misserfolg und ein schlechtes Gewissen. Nachdem ich mich dann intensiver mit den Abläufen im Körper beschäftigt hatte, war mir klar: Es geht nicht darum, Kohlenhydrate vom Speiseplan zu streichen, sondern die richtige Art von Kohlenhydraten in angemessenen Mengen zu sich zu nehmen.

Sehr vereinfacht kann man die Theorie hinter Low-Carb so zusammenfassen: Vor vielen Tausend Jahren gab es keine Supermärkte an jeder Ecke, keine Restaurants oder Schnellimbisse und auch keinen Pizzaservice. Kurz, es gab keine Rundumversor-

gung. Die Menschen mussten jagen und sammeln, um zu überleben. Ihre Nahrung bestand hauptsächlich aus Eiweiß und Fett: Fleisch von erlegten Tieren, Pflanzen, Wurzeln, Nüsse, Samen und Obst. Damit mussten sie auskommen, und damit kamen sie auch gut aus. Zu verdanken hatten sie das dem menschlichen Körper. Er ist eine hocheffiziente Maschine und Meister darin, überschüssige Energie zu speichern und effektiv und effizient zu verbrennen, um uns in schlechten Zeiten so lange und so gut es geht mit Energie zu versorgen. Damit er aus Lebensmitteln Energie gewinnen kann, muss er alle Nährstoffe aus der Nahrung in einzelnen Bausteine aufbrechen.

Allerdings hat sich unser Körper langsamer entwickelt als der technische Fortschritt und die damit verbundene Veränderung unserer Essgewohnheiten. Im Laufe der Zeit hat sich der Anteil von Kohlenhydraten auf unseren Tellern stark erhöht, vor allem der Anteil an kurzkettigen Kohlenhydraten. Diese sind zum Beispiel enthalten in raffiniertem Zucker oder Weißmehl und damit in vielen von der Industrie verarbeiteten Lebensmitteln. Kurzkettige Kohlenhydrate haben sehr viel weniger Nahrungsbausteine als Kohlenhydrate mit langen Ketten. Deshalb können sie vom Körper schneller zerlegt werden und liefern auch schneller Energie. Im Gegenzug werden sie auch schneller vom Körper verbraucht – wir haben schneller wieder Hunger und unser Blutzuckerspiegel sinkt. Starkes Übergewicht und manchmal sogar Krankheiten wie Stoffwechselstörungen oder Diabetes können die Folge sein. Mit der Reduzierung von Kohlenhydraten ver-

sucht man diesen Kreis zu durchbrechen. Verzichtet man allerdings auch auf die wichtigen langkettigen Kohlenhydrate, fehlt dem Körper unter Umständen Energie, wie es bei mir der Fall war.

Mit diesem Wissen habe ich mir meinen Speiseplan über viele Monate hinweg zusammengestellt und habe dabei immer auf die passende Menge langkettiger Kohlenhydrate – wie zum Beispiel Vollkornprodukte – geachtet. Mit dieser Ernährung habe ich in eineinhalb Jahren knapp 20 Kilogramm abgenommen. Und das Gute daran war, ich habe auf kaum etwas verzichtet und hatte eigentlich nie

das Gefühl, gerade mitten in einer Diät zu stecken. Andere Diätpläne sehen tatsächlich einen kompletten Verzicht auf Kohlenhydrate vor. Für mich war das nicht der richtige Weg, aber natürlich kann und muss das jeder für sich selbst festlegen. Für mich ist es nicht schlimm, wenn ein Rezept eine Banane enthält – im Gegenteil. Meine Gerichte sollen niemandem etwas vorschreiben. Sie sollen vielmehr eine Inspiration sein – egal ob ihr am Anfang oder mitten in einer Low-Carb-Diät steckt, egal ob ihr einfach gelegentlich mal Low-Carb kocht oder auch nur, weil ein Rezept so lecker aussieht.





VORBEREITUNG IST ALLES IN DER KÜCHE

Folgende Geräte benötigt ihr für einige meiner Rezepte:

- Küchengerät zum Rühren und Zerkleinern, Spiralschneider für Gemüsenudeln, Mixer, Mikrowelle

Folgende Zutaten befinden sich zu jeder Zeit in meiner Low-Carb-Küche:

- Öle: Rapsöl, Olivenöl, Kokosöl
- Aus der Kühltheke: Eier, Butter, Magerquark, Frischkäse, Käse
- Mehlersatz: Mandelmehl, gemahlene Mandeln, Kokosmehl, Eiweiß- bzw. Proteinpulver
- Zuckerersatz: Stevia, Xylit, Erythrit

Vielleicht fragt ihr euch, warum in meiner Küche auch Zuckerersatzstoffe und Proteinpulver stehen. Vor allem diese beiden Zutaten stoßen in der Low-Carb-Küche auf Skepsis – und oft nicht zu Unrecht. Zuckerersatzstoffe können zum Teil vom Körper nicht verdaut werden. Auch die Verträglichkeit ist nicht bei jedem Menschen gleich. Ihr solltet also vorsichtig damit umgehen und schauen, ob ihr sie gut vertragt. Auch ich versuche, so oft es geht auf Nahrungsergänzungs- und Austauschstoffe zu verzichten. Beim Low-Carb-Backen muss aber häufig die Bindeeigenschaft von Weißmehl ersetzt werden, um eine passende Teigkonsistenz zu erreichen. Und auch flüssige Alternativen zu Zucker (wie Honig oder Agavendicksaft) können die Konsistenz des Teiges zerstören. Wenn ich einen Zuckerersatzstoff oder ein Pulver in einem Rezept

verwende, will ich damit aber nicht sagen, dass ihr diesen Austauschstoff ab jetzt in allen Gerichten verwenden sollt oder dass es nicht ohne gehen würde.



Als Zuckerersatz setzte ich oft auf den pflanzlichen Süßstoff Stevia. Dabei handelt es sich um die Blätter des Honigkrauts, auch Süßkraut genannt, das hauptsächlich in Südamerika wächst. Alternativ verwende ich Xylit (wird frei von Gentechnik aus Holz- oder Maispflanzenfasern gewonnen) oder Erythrit (wird durch die Vergärung von Traubenzucker gewonnen). Diese Zuckerersatzstoffe bekommt man inzwischen in allen größeren Supermärkten und Reformhäusern. Alternativ natürlich auch im Internet.



Bei Eiweißpulvern solltet ihr darauf achten, Produkte mit hoher biologischer Wertigkeit zu verwenden. Die biologische Wertigkeit ist ein Maß dafür, wie viele Teile eines aufgenommenen Nahrungsproteins durch den Körper in körpereigene Eiweiße umgewandelt werden können. Sehr hoch ist sie beispielsweise bei Molkenproteinen (auch Whey genannt). Erwerben könnt ihr Eiweißpulver in ausgewählten Bioläden und Reformhäusern. Am einfachsten ist eine Bestellung im Internet.

Weißmehl kann man mittlerweile vielfältig ersetzen: Leinsamenmehl, Kokosmehl, Sojamehl, Walnussmehl und so weiter. Ich verwende hauptsächlich Mandel- und Bio-Kokosmehl. Auch diese Mehle

können die Bindefunktion von Weißmehl teilweise ersetzen. Sie sind zudem arm an Kohlenhydraten und besitzen oft einen höheren Eiweißgehalt als normales Mehl.

Statt des recht teuren Mandelmehls kann man auch gemahlene Mandeln verwenden. Der Unterschied liegt im Mahlgrad. Zudem wird Mandelmehl entölt oder teilentölt und hat damit einen deutlich geringeren Fett- und Kaloriengehalt als gemahlene Mandeln. Bei Kokosmehl ist das ähnlich: Es wird getrocknet, entölt und anschließend sehr fein gemahlen. Low-Carb-Mehle findet ihr in immer mehr großen Supermärkten und Reformhäusern. Alternativ kann man die Mehle natürlich im Internet bestellen.



