

BETTINA SNOWDON

Rezeptklassiker
LOW CARB

KOHLNHYDRATE REDUZIEREN
GESUND GENIESSEN



BETTINA SNOWDON

Rezeptklassiker

LOW CARB

KOHLENHYDRATE REDUZIEREN – GESUND GENIESSEN

Inhalt

4 VORWORT

6 GANZ OHNE KOHLENHYDRATE GEHT ES NICHT

6 Lebenswichtige Nährstoffe

6 Eiweiß

7 Fett

7 Kohlenhydrate

8 **Kohlenhydrate, Zucker, Ballaststoffe – was ist was?**

8 **Was passiert mit den Kohlenhydraten im Körper?**

9 **Zu viele Kohlenhydrate und die Folgen**

10 Kohlenhydrate und Übergewicht

11 Kohlenhydrate und Fettleber

11 Kohlenhydrate und Entzündungen

11 Kohlenhydrate und Diabetes

12 WIE VIELE KOHLENHYDRATE UND WELCHE DÜRFEN ES SEIN?

12 **Sieben Regeln für eine gesunde Low-Carb-Ernährung**

12 Regel 1: Etwa 30 Prozent

12 Regel 2: Wenn Kohlenhydrate, dann aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten

13 Regel 3: Gesunde Begleiter wählen

14 Regel 4: Diese Lebensmittel eher nicht

16 Regel 5: Diese Lebensmittel gar nicht

16 Regel 6: Zufuhr an Bedarf anpassen

16 Regel 7: Ein gesundes Nährstoffverhältnis

17 **Unsere Küchenklassiker: Zu kohlenhydratlastig und zu süß**

18 LOW CARB KOCHEN UND GENIESSEN

18 Einkauf

- 18 Brot
- 19 Nudeln
- 20 Reis
- 20 Kartoffeln
- 21 Mehl und Getreide
- 22 Bindemittel
- 22 Zucker und Süßungsmittel
- 23 Obst
- 24 Fertigprodukte
- 24 Low-Carb-Süßigkeiten und Knabbereien
- 24 Getränke

25 Essen außer Haus

26 Grundzubereitungen für kohlenhydratarne Alternativen

- 26 Blumenkohlreis
- 26 Gemüsenudeln
- 26 Aromatisiertes Wasser

27 REZEPTE

- 28 Frühstück – Brote
- 38 Frühstück – Müslis
- 44 Frühstück – Aufstriche
- 48 Suppen
- 70 Salate
- 82 Hauptgerichte mit Fleisch
- 100 Hauptgerichte mit Fisch
- 110 Vegetarisches
- 126 Beilagen
- 144 Saucen
- 150 Getränke
- 162 Süßes und Desserts

190 REZEPTREGISTER



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,



wer auf gesunde Ernährung Wert legt oder ein paar Kilos loswerden will, kommt heute an „Low Carb“ kaum mehr vorbei. Denn unser Kohlenhydrat- bzw. Zuckerinput übersteigt bei unserer bewegungsarmen Lebensweise bei weitem unseren Bedarf, und es wird immer mehr. In den Fünfzigerjahren lag der Zuckerkonsum bereits bei gut 28 Kilo pro Jahr und Kopf, 2015/2016 ist er auf etwa 34 Kilo gestiegen. Dem steht die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 25 Gramm Zucker am Tag gegenüber, was einer jährlichen Zufuhr von gut 9 Kilo entspricht. Wir essen also drei- bis viermal mehr Zucker, als gut für uns ist.

Wissenschaftlich sind die vielen Vorteile der kohlenhydratarmen Ernährungsweise längst erwiesen, deshalb ist unter Ernährungsexperten auch nahezu unumstritten, dass sich das Reduzieren der Kohlenhydratzufuhr für Figur, Gesundheit und Wohlbefinden lohnt. Ein Grund: Low Carb schont den Insulinspiegel, der bei der heutigen kohlenhydratlastigen Ernährung viel zu stark beansprucht wird. Folgen dieser starken Belastung können Übergewicht, Diabetes und weitere gesundheitliche Probleme sein.

Deshalb setzen heute auch so viele aktuelle Ernährungskonzepte auf Low Carb. Paleo-Ernährung, Glyx-Diät, Logi-Methode, ketogene Ernährung, Low Carb High Fat, Schlank im Schlaf und wie sie alle heißen: Alle basieren auf dem Prinzip, Kohlenhydrate in der täglichen Ernährung zu reduzieren. Obwohl der Begriff „Diät“ ein Namensbestandteil mancher dieser Ernährungsformen ist, ist Low Carb viel mehr als nur eine kurzfristige Ernährungsumstellung zur Gewichtsreduktion. Es ist eine auf Dauer angelegte Ernährungsform, bei der es nicht nur ums Abnehmen geht und die man im Prinzip ein ganzes Leben lang verfolgen kann.

Schnell stellt sich aber eine wesentliche Frage: Wie lässt sich Low Carb im Alltag umsetzen? Schließlich gehören kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis zu unseren klassischen Grundnahrungsmitteln, die wir lieben, die wir gewohnt sind und die wir nicht so einfach weglassen können. Dazu kommen noch die vielen süßen Versuchungen wie Schokolade, Gummibärchen, Kuchen, Softdrinks und vieles mehr. Wer möchte darauf schon ganz verzichten? Kurz: Kohlenhydrate gehören in unseren Alltag.

Einfach nur weglassen geht also kaum, denn dann würde in unseren Mahlzeiten eine Hauptkomponente fehlen. Wenn Sie Low Carb mit möglichst wenigen Einschränkungen umsetzen wollen, müssen Sie sich also zuerst einmal darüber informieren, worin Kohlenhydrate hauptsächlich stecken. Und dann brauchen Sie gute Strategien, wie Sie sich auch mit weniger Kohlenhydraten abwechslungsreich, lecker und ausgewogen ernähren können – und zwar ohne Ihre Ernährung komplett auf den Kopf zu stellen. Geliebte Klassiker wie Kartoffelsalat, Serviettenknödel, Risotto, Pasta mit Bolognese oder Pizza, auch Himbeer-Sahne-Torte, Nuss-Nugat-Brotaufstrich oder Muffins: Auf sie müssen Sie nicht verzichten, wenn Sie die kohlenhydratreichen Zutaten clever ersetzen. Wie das ohne Geschmackseinbußen geht, erfahren Sie in diesem Buch. So können Sie wie gewohnt genießen – mit weniger Kohlenhydraten, lecker und rundum gesund.

Ihre

A handwritten signature in black ink, reading "Bettina Linder". The script is cursive and fluid, with the first name "Bettina" written in a larger, more prominent hand than the last name "Linder".

GANZ OHNE KOHLENHYDRATE GEHT ES NICHT

Vor einiger Zeit hieß es noch, dass Fett fett macht, und man versuchte, den Kilos ausgerechnet mit Nudel- oder Kartoffeldiäten auf den Leib zu rücken. Heute werden die Kohlenhydrate für Übergewicht verantwortlich gemacht und „Low Carb“ – wenig Kohlenhydrate – gilt deshalb als gesunde Ernährungsweise. Doch ganz ohne geht es kaum, denn wir brauchen diese Nährstoffe.

Lebenswichtige Nährstoffe

Kohlenhydrate bilden zusammen mit Eiweiß und Fett die Hauptnährstoffe in unserer Nahrung. Daher werden sie auch Makronährstoffe genannt. Daneben liefert uns die Nahrung Wasser sowie Mikronährstoffe in Form von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen, die alle ihre feste Aufgabe in unserem Stoffwechsel haben. Zusammen mit den körpereigenen Substanzen bilden sie ein sehr komplexes, ineinandergreifendes System, das unseren Körper versorgt und am Laufen hält.

Die Hauptnährstoffe ergänzen sich optimal, denn jeder der drei hat seine eigenen Aufgaben im Körper. Um den Stellenwert der Kohlenhydrate in diesem System zu verstehen, lohnt es sich, einen genaueren Blick darauf zu werfen.

Eiweiß

Eiweiß ist weniger für die direkte Energieversorgung, sondern mehr für den Aufbau von Körpersubstanzen wichtig. Der auch als Protein bezeichnete Nährstoff besteht aus einzelnen Aminosäuren, von denen unser Körper 20 verschiedene Arten braucht. Neun von ihnen kann er nicht selbst herstellen, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Das sind die essentiellen Aminosäuren.

Jedes Nahrungsmittel hat sein typisches Aminosäuremuster, also seine ganz spezifische Zusammensetzung der einzelnen Bausteine. Daran wird sein biologischer Wert gemessen, denn je mehr die Zusammensetzung unseren körpereigenen Proteinen ähnelt, desto wertvoller sind sie für unseren Körper. Tierische Proteine gelten allgemein als besser, aber auch pflanzliche Proteine können bei einer geschickten Kombination der Nahrungsmittel einen sehr hohen biologischen Wert erreichen.

Der Eiweißstoffwechsel ist einem ständigen Auf- und Abbauprozess unterworfen, bei dem sowohl körpereigene als auch im Körper abgebaute und mit der Nahrung zugeführte Aminosäuren immer wieder neu kombiniert werden, um verschiedene wichtige Aufgaben zu erfüllen. Zu den Aufgaben der Proteine gehört die Herstellung von Enzymen und Transportproteinen, Speicherproteinen, Bewegungs- und Strukturproteinen für die Muskulatur, Rezeptorproteinen für den Informationsaustausch und Antikörpern für die Immunabwehr.

Nehmen wir zu wenig Eiweiß zu uns, führt das unter anderem zu Muskelabbau, Infektanfälligkeit und einer Fettleber. Eine Eiweiß-Übersorgung kann dagegen die Nieren belasten und Gichtanfälle auslösen.

Fett

Fett erfüllt viele verschiedene Funktionen. Es ist Ausgangsstoff für die Bildung von Hormonen und Gallensäuren, Träger fettlöslicher Vitamine und dient als Kälte- und Organschutz. Aber Fett liefert auch langfristige Energie, die gut und in großen Mengen gespeichert und zur Verfügung gestellt werden kann, wenn sie benötigt wird.

Bei Fett denken wir meistens als erstes an die Stoffe, die chemisch Triglyceride heißen und die Basis tierischer und pflanzlicher Öle und Fette sind. Ein Hauptbestandteil der Triglyceride, die Fettsäuren, ist entscheidend für die speziellen Eigenschaften eines Fettes. Die Art der Fettsäure bestimmt, ob es sich um gesättigte, einfach ungesättigte oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren handelt, die sich im Körper und damit auf unsere Gesundheit sehr unterschiedlich auswirken. Wie bei den Aminosäuren gibt es auch unter den Fettsäuren solche, die der Körper selbst synthetisieren kann, und andere, die er über die Nahrung erhalten muss. Letztere sind also essenzielle Fettsäuren, weil wir nicht auf ihre Zufuhr verzichten können.

Auch Cholesterin zählt zu den für uns relevanten Fetten. Es ist nicht per se ungesund, sondern erfüllt sehr wichtige Funktionen: als Bestandteil der Zellwände sowie als Baustein bei der Produktion von Gallensäuren und bestimmten Hormonen.

Ein Zuviel an ungesunden Fetten – darunter einige gesättigte Fettsäuren sowie die berüchtigten Transfettsäuren – führt bekanntlich zu Übergewicht. Besonders das Fett, das im Bauchraum gespeichert wird, das viszerale Fett, ist gefährlich, weil es die Funktion der Organe stört und zu Stoffwechsellagen führen kann. Doch ganz auf Fett verzichten können wir nicht, denn unser Körper braucht die essentiellen ungesättigten Fettsäuren. Bekommt er davon zu wenig, wird das Immunsystem geschwächt, Wachstum und Sehvermögen sind eingeschränkt und es kann zu Nieren-, Leber- und Nervenschädigungen kommen.

Kohlenhydrate

Die Hauptaufgabe von Kohlenhydraten ist die schnelle Bereitstellung von sofort verfügbarer Energie. Die Energie wird nur zu einem geringen Maß in Leber und Muskulatur gespeichert, deshalb sind die Speicher schnell geleert. Erst wenn keine neuen Kohlenhydrate von außen zugeführt werden, greift der Körper auf die Energievorräte aus den Fettdepots zurück – Fett wird abgebaut, wir nehmen ab.

Obwohl der Körper Zucker braucht – vor allem das Gehirn kann im Normalfall mit keinem anderen Treibstoff arbeiten –, können wir mit sehr wenig Kohlenhydraten auskommen, denn der Körper kann sie sogar aus Fett selbst synthetisieren. Einen Kohlenhydratmangel müssen wir deshalb in keinem Fall befürchten.

Kohlenhydrate, Zucker, Ballaststoffe – was ist was?

Im wissenschaftlichen Sprachgebrauch ist der Begriff „Zucker“ gleichbedeutend mit „Kohlenhydraten“. Umgangssprachlich verstehen wir unter dem Begriff „Zucker“ häufig nur süß schmeckende Kohlenhydrate, meistens sogar nur den Haushaltszucker. Der chemische Begriff dafür lautet Saccharose. Doch tatsächlich ist Saccharose Mitglied einer großen Familie: der Zucker- bzw. Kohlenhydratfamilie.

Saccharose – unser „Zucker“ – besteht aus nur zwei verschiedenen miteinander verbundenen Zuckermolekülen und gehört damit zu den Zweifachzuckern, im Fachjargon Disaccharide genannt. Auch Milchzucker (Laktose) und Malzzucker (Maltose) sind solche Zweifachzucker. Zucker, die nur aus einem Molekül bestehen, nennt man Einfachzucker oder Monosaccharide, dazu gehören zum Beispiel Fruchtzucker (Fructose) und Traubenzucker (Glukose). Gemeinsam haben all diese Substanzen den süßen Geschmack und deshalb lieben wir sie. Die dritte große Gruppe ist die der Mehrfachzucker, die man auch Oligo- und Polysaccharide nennt.

Die Kettenlänge ist es auch, die den Unterschied ausmacht, sie ist das entscheidende Kriterium bei der Reaktion des Stoffwechsels auf Kohlenhydrate. Während Ein- und Zweifachzucker entweder keine oder nur eine Bindung haben und deshalb sehr schnell in ihre einzelnen Bestandteile gespalten und vom Darm ins Blut aufgenommen werden können, brauchen die Mehrfachzucker deutlich länger, stehen dafür aber auch über einen längeren Zeitraum als Energielieferant zur Verfügung.

Die Spaltung in einzelne Moleküle ist die Voraussetzung dafür, dass der Zucker die Darmwand passieren und ins Blut aufgenommen werden kann. Süßes ist daher immer dann ideal, wenn ein schneller Energieschub nötig ist, denn es ist wegen des geringen Aufwands für die Spaltung schnell zur Stelle. Dagegen

sorgen Mehrfachzucker für länger andauernde Sättigung. Ihr bekanntester Vertreter ist die Stärke, zum Beispiel aus Vollkorngetreide.

Ballaststoffe nehmen eine Sonderrolle unter den Kohlenhydraten ein, da sie keinen direkten Nährwert haben und keine Energie liefern. Sie wurden lange für unnützen Ballast gehalten, daher bekamen sie den Namen Ballaststoffe verpasst. Zwar können sie tatsächlich nicht direkt vom Körper verwertet werden, aber genau darin liegt auch ihr Nutzen: Ihre Anwesenheit sorgt dafür, dass die Verdauung von Kohlenhydraten und anderen Stoffen gebremst wird (warum das wichtig ist, dazu später mehr), sie wirken sich damit positiv auf die Verdauung aus und können sogar Krebs vorbeugen.

Die verschiedenen Formen von Zucker

Zuckerform	Beispiele
Monosaccharide (Einfachzucker)	Glukose (Traubenzucker) Fructose (Fruchtzucker) Galaktose (Schleimzucker)
Disaccharide (Zweifachzucker)	Saccharose (Haushaltszucker) Laktose (Milchzucker) Maltose (Malzzucker)
Oligosaccharide (Vielfachzucker)	Raffinose Stachyose Verbascose
Polysaccharide (Mehrfachzucker)	Stärke Dextrine Glykogen
Ballaststoffe	wasserlösliche Ballaststoffe wasserunlösliche Ballaststoffe

Was passiert mit den Kohlenhydraten im Körper?

Wollte man die verschiedenen energieliefernden Kohlenhydrate mit einem Feuer vergleichen, dann sind Ein- und Zweifachzucker das Strohfeuer, wäh-

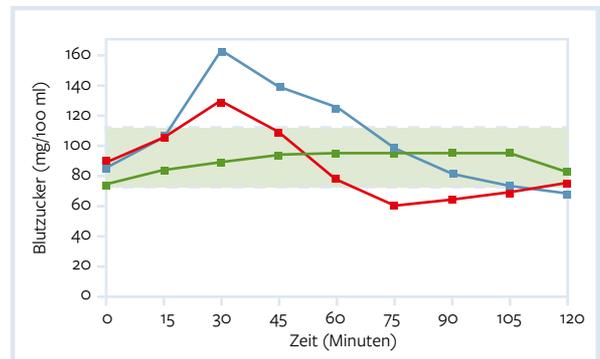
rend Mehrfachzucker mit einem Kaminfeuer gleichgesetzt werden können. Das Strohfeuer lodert rasend schnell auf, ist aber genauso schnell wieder erloschen. Das Kaminfeuer dagegen braucht zwar seine Zeit, bis es in Fahrt kommt, prasselt dann aber stundenlang gemütlich und kontinuierlich vor sich hin und erlischt nur langsam.

Auf diese sehr unterschiedlichen Eigenschaften muss der Stoffwechsel passgenau reagieren. Denn um den Körper gesund zu erhalten ist es äußerst wichtig, das Zuckerlevel im Blut – den Blutzuckerspiegel – relativ konstant halten: Einerseits muss genug Zucker vorhanden sein, um die Zellen versorgen zu können, andererseits schädigt zu viel Zucker im Blut die Adern und damit den Körper. Deshalb bewegt sich der Blutzuckerspiegel bei gesunden Menschen in einem eng gesteckten Rahmen.

So geht die Verwertung von Kohlenhydraten Schritt für Schritt vor sich: Sobald die Kohlenhydrate im Verdauungsprozess im Magen-Darm-Trakt zu einzelnen Zuckermolekülen gespalten wurden, werden sie im nächsten Schritt aus dem Darm zunächst ins Blut geleitet (dort heißen die Moleküle dann Blutzucker), von wo aus sie in alle Zellen des Körpers gelangen können. Um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, ist das je nach Charakter des Kohlenhydrats eher schnell und überfallartig oder aber langsam und länger andauernd nötig.

Hier kommt das Hormon Insulin ins Spiel. Es öffnet den Zuckermolekülen die Zellen, damit sie aus dem Blut dorthin gelangen, wo sie benötigt werden. Insulin wird nur dann von der Bauchspeicheldrüse ins Blut abgegeben, wenn es dort gebraucht wird. Sind also die schnell gespaltenen „Strohfeuer-Kohlenhydrate“ in großer Menge vom Darm sofort ins Blut übergegangen, wird schnellstens eine große Menge Insulin bereitgestellt, das eine große Aufgabe zu bewältigen hat, denn es muss jetzt dieser großen Menge Zuckermoleküle so schnell wie möglich den Weg in die Zellen öffnen. Die „Kaminfeuer-Kohlen-

hydrate“ dagegen gehen nur langsam, aber über einen längeren Zeitraum ins Blut. Um sie auf die Zellen zu verteilen, wird weniger Insulin benötigt und dies auch weniger schnell. Es muss allerdings längere Zeit im Blut zur Verfügung stehen.



Blutzuckerkurve nach
 — Glukose — Colagetränk — Kidneybohnen

Zu viele Kohlenhydrate und die Folgen

Fett ist zwar ein hervorragender Energiespeicher mit einem enormen Fassungsvermögen, jedoch steht die dort deponierte Energie nicht für den akuten Bedarf zur Verfügung. Diese Depots dienen vielmehr als Vorrat für schlechte Zeiten, wenn keine Energie von außen zugeführt wird – sprich in Hungerzeiten. Für den sofortigen Einsatz gibt es die Kohlenhydratspeicher. Erst wenn diese gelehrt sind, kann es an die Fettreserven gehen. Damit ergänzen sich die beiden Speicherformen ideal. Es ist ein von der Evolution klug eingefädertes System, das sich im Laufe der Entwicklungsgeschichte der Menschheit sehr bewährt hat.

Heute essen wir aber über den Bedarf hinaus viel zu viele Kohlenhydrate. Sie kommen von morgens bis abends auf den Tisch: Zum Frühstück gibt es Toast, Brötchen oder Müsli, mittags packen wir unser Butterbrot aus oder laden uns in der Kantine Kartoffeln, Pommes, Nudeln oder Reis auf den Teller, und das

Abendbrot besteht auch wieder aus – Brot. Wir füttern noch immer wie die Schwerstarbeiter, obwohl wir die viele Energie, die wir uns zuführen, überhaupt nicht mehr brauchen. Was in früheren Zeiten noch sehr sinnvoll war, als die Menschen für ihren Lebensunterhalt körperlich hart arbeiten mussten und dafür viel Energie benötigten, ist heute ein Fluch. Das lange so sinnvolle System wendet sich gegen uns.

Kohlenhydrate und Übergewicht

Die vielen überflüssigen Kohlenhydrate können wir nicht einfach ungenutzt ausscheiden, unser Stoffwechsel verschwendet keine verwertbaren Substanzen. Da aber die Kapazität der Kohlenhydratspeicher stark begrenzt ist, muss er eine andere Speicherform ausfindig machen – und die findet er im Fettgewebe. Also werden Kohlenhydrate in Fett umgewandelt, damit steht dem Körper eine schier unbegrenzte Speichermöglichkeit für die überflüssigen Energielieferanten zur Verfügung. Auch das ist ein kluges Konzept, das lange sinnvoll war. Denn auf diese Weise waren Reserven vorhanden, von denen wir in Mangelzeiten zehren konnten. Solange wir aber diese Reserven nicht brauchen und weiter zu viele Kohlenhydrate essen, werden die Fettspeicher nicht angefüllt, ja, sie wachsen immer weiter an.

Das sind im wahrsten Sinne des Wortes die schwerwichtigsten Folgen von einem dauerhaft zu hohen Kohlenhydratkonsum. Das eigentlich geniale Prinzip des Körpers, diese überflüssige Energie in Form von Körperfett für schlechtere Zeiten zu speichern, passt heute nicht mehr zu uns. Wir werden dicker und dicker. 59 Prozent der Männer und 37 Prozent der Frauen sind übergewichtig, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in ihrem Ernährungsbericht 2016 veröffentlicht, fast jeder vierte ist stark übergewichtig. Die gesundheitlichen Folgen von Übergewicht sind bekannt.

Aber es gibt noch weitere Gründe, warum uns der Zucker so dick macht. Sie haben mit dem Insulin zu

tun, das bei Kohlenhydratverzehr ausgestoßen wird. Das Insulin im Blut signalisiert dem Gehirn, dass genug Nahrung vorhanden ist. Wir fühlen uns dann gut gesättigt. Ist das Insulin bei häufigem Zuckerverzehr aber einer Berg- und Talfahrt unterworfen und wird rasant auch wieder aus dem Blut entfernt, dann meldet sich der Hunger bald umso deutlicher. Er klopft nicht sanft bei uns an, sondern brüllt laut wie ein Tiger. Vielleicht kennen Sie diesen Heißhunger, der nicht lange nach dem Genuss süßer Leckereien auftritt. Dieser Heißhunger lässt sich kaum ignorieren und führt dazu, dass wir mehr essen – am liebsten Kohlenhydratreiches.

Dazu kommt, dass die Anwesenheit von Insulin die Fettspeicherung fördert. Solange sich Insulin in der Blutbahn befindet, wird alles, was Energie bringt, in Fett angelegt.

Apfel oder Birne?

Es spielt eine entscheidende Rolle, an welchen Stellen sich das Fett ablagert. Bei Frauen sitzt es in den meisten Fällen an Hüfte, Po und Oberschenkel, wo es zwar nicht gerne gesehen ist, aber wenig Schaden anrichten kann. Wegen der charakteristischen Silhouette spricht man dabei vom Birnentyp. Der oft männliche Apfelform dagegen speichert Fett vor allem am Bauch, wo es deutlich gefährlicher ist. Die „Rettungsringe“ um die Hüften sind dabei noch relativ harmlos, denn dieses Fett liegt wie beim Birnentyp direkt unter der Haut. Gesundheitsgefährdend ist dagegen das Fett, das sich im Bauchraum um die Organe herum ablagert, das viszerale Fett. Es lässt den typischen Kugel- oder Bierbauch entstehen und ist besonders stoffwechselaktiv. Einige der Botenstoffe, die von diesem Bauchfett freigesetzt werden, wirken sich auf den Blutdruck aus, beeinflussen die Freisetzung von Insulin und können Entzündungen und eine Fettleber bewirken. Bluthochdruck und Diabetes werden so begünstigt, was wiederum in einem lebensbedrohlichen Herzinfarkt oder Schlaganfall münden kann.

Messen Sie Ihren Bauchumfang

Bei Männern sollte der Bauchumfang bei höchstens 94 Zentimetern liegen, bei Frauen bei höchstens 80 Zentimetern. Beträgt der Bauchumfang bei Männern mehr als 102 Zentimeter und bei Frauen mehr als 88 Zentimeter, ist ein kritisches Maß erreicht.

Ihren Bauchumfang können Sie ganz einfach selbst messen: Legen Sie ein Maßband in der Taille an – genauer gesagt, in der Mitte zwischen Rippen und Beckenknochen. Führen Sie das Band gerade um den Bauch herum, atmen Sie aus und lesen Sie den Wert ab.

Kohlenhydrate und Fettleber

Wenn sich das gefährliche viszerale Fett um die Leber herum ansammelt, entwickelt sich eine Fettleber. Lange wurde eine Fettleber nur mit exzessivem Alkoholkonsum in Verbindung gebracht. Dass sie auch durch Kohlenhydrate entstehen kann, ist noch nicht allzu lange bekannt, dafür ist diese Variante umso verbreiteter. Meistens geht die Fettleber mit Übergewicht oder Diabetes einher, zu etwa 6 Prozent aller Fälle sind aber auch Normalgewichtige betroffen. Schätzungen zufolge leiden 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung in westlichen Industriestaaten unter einer Fettleber – und das nicht selten, ohne überhaupt davon zu wissen, da sie meistens ohne Symptome ist. Erst in einem späteren Stadium kann es zu einer Leberentzündung, einer Zirrhose oder zu Leberkrebs kommen. Die Verfettung von Leber und Bauchspeicheldrüse ist darüber hinaus ein Auslöser für Typ-2-Diabetes, für Blutgerinnungsstörungen und damit auch für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Kohlenhydrate und Entzündungen

Das viszerale Fett hat noch weitere negative Folgen für die Gesundheit. Denn das Fett, das sich im Bauchraum um die Organe herum anlagert, ist sehr stoffwechselaktiv und setzt Entzündungsstoffe frei. Diese

können sich auch gegen den Körper wenden und chronische Entzündungsprozesse in Gang setzen, welche die Grundlage für Arterienverkalkung sind, die wiederum zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können. Die Entzündungsstoffe können auch die Zellen zerstören, die Insulin produzieren, und sind damit ein Risiko für das Entstehen von Diabetes.

Kohlenhydrate und Diabetes

Bei der Verwertung der Kohlenhydrate im Körper ist Insulin das Schlüsselhormon, Kohlenhydrate und Insulin stehen in einem ständigen Wechselspiel miteinander. Besonders die Ein- und Zweifachzucker fordern das System zu Höchstleistungen heraus. Es verwundert nicht, dass die rasante Bereitstellung von großen Mengen an Insulin das System stärker beanspruchen als die langsame Freisetzung in kontinuierlicher Höhe.

Wenn diese Herausforderung zur Regel wird, bleibt das nicht ohne Folgen. Je mehr und je häufiger wir vor allem die lecker süßen Ein- und Zweifachzucker essen, desto mehr bekommt das Insulin zu tun. Es muss eine ständige Achterbahnfahrt bewältigen, um der immer wiederkehrenden Zuckerschwemme Herr zu werden. Auf Dauer kann es auf diese Weise schlapp machen.

Seine Empfindlichkeit auf Zucker nimmt immer mehr ab, was zur Folge hat, dass als Kompensation noch mehr Insulin ausgeschüttet wird. Irgendwann reagieren die Zellöffner auch nicht mehr auf das Insulin und lassen den Zucker nicht mehr ein. Der ganze Prozess kommt immer mehr zum Erliegen und die gefürchtete Insulinresistenz bringt den Stoffwechsel zum Entgleisen. Das ist der erste Schritt zu einem Diabetes Typ 2.

WIE VIELE KOHLENHYDRATE UND WELCHE DÜRFEN ES SEIN?

Dass zu viele Kohlenhydrate unserer Gesundheit nicht gut tun, ist ausreichend bewiesen. Wenn wir weniger Kohlenhydrate zu uns nehmen, schonen wir unseren Insulinspiegel und den Stoffwechsel. Doch was heißt „weniger“? Und welchen Arten von Kohlenhydraten sollen wir den Vorzug geben?

Sieben Regeln für eine gesunde Low-Carb-Ernährung

Regel 1: Etwa 30 Prozent Kohlenhydrate

Wo die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bis vor kurzem noch zu reichlich Getreideprodukten und Kartoffeln geraten hat, heißt es heute lediglich „Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.“ Zu einer Mindesthöhe des Kohlenhydratanteils in der Ernährung macht die maßgebliche Ernährungsgesellschaft keine Angaben mehr, denn die Vorteile einer kohlenhydratarmen Ernährung sind heute wissenschaftlich belegt.

Fakt ist: Bei einer Low-Carb-Ernährung kommt es darauf an, den Anteil der Kohlenhydrate zu reduzieren – aber Low Carb ist niemals No Carb, Sie sollen Kohlenhydrate nicht komplett aus Ihrer Ernährung verbannen. Doch wie viel ist angemessen? Bei den

vielen verschiedenen Low-Carb-Methoden und -Diäten variieren die Empfehlungen für den Kohlenhydratanteil teilweise erheblich. Als Faustregel kann aber gelten: Mit einem Anteil von etwa 30 Prozent der Gesamtkalorien aus Kohlenhydraten liegen Sie im gesunden, moderaten Bereich. Dieser Anteil ist im Alltag gut umsetzbar und entspricht dem Prinzip Low Carb. Die restlichen 70 Prozent teilen sich auf Eiweiß und Fett auf.

In absoluten Mengen ausgedrückt, wird eine tägliche Kohlenhydratzufuhr von 100 bis maximal 150 Gramm empfohlen. Auf drei Hauptmahlzeiten verteilt sind das 30 bis 50 Gramm pro Mahlzeit.

Regel 2: Wenn Kohlenhydrate, dann aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten

Ein kompletter Verzicht auf Kohlenhydrate ist also auf keinen Fall notwendig. Das würde Ihnen das Leben schwer machen und auch gar nicht funktionieren. Aber wie Sie schon wissen, kommt es auf die Art

100 g Kohlenhydrate stecken in etwa in:

g	Produkt
2000	Beeren
1025	Aprikosen oder Orangen
900	Äpfeln
830	Birnen oder Ananas
670	gekochten Kartoffeln
500	Bananen
430	Süßkartoffeln
370	gekochtem Parboiled- oder Naturreis
300	Pommes
260	Vollkornbrot
285	Bitterschokolade (70% Kakaoanteil)
280	Pumpernickel
240	Linsen
ca. 200	Toast- oder Weißbrot
180	hellen Brötchen oder Baguette
170	Haferflocken
150	Vollkornknäckebrötchen
140	Bulgur
140	Hirse
140	Trockenfrüchten
125	Cornflakes

der Kohlenhydrate an und welche Insulinantwort diese auslösen. Mehrfachzucker werden sehr viel sanfter vom Stoffwechsel verarbeitet als Ein- und Zweifachzucker und schonen damit den Insulinspiegel. Der Kohlenhydratanteil in Ihrer Ernährung sollte deshalb zum größten Teil aus Mehrfachzuckern bestehen. Die finden Sie im Wesentlichen in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten.

Regel 3: Gesunde Begleiter wählen

Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte bringen auch noch einen weiteren Vorteil mit, und zwar in Form

von guten Begleitern wie Ballaststoffen, gesunden Fetten oder Eiweiß. All diese Begleiter bremsen die Insulinreaktion noch weiter.

Deshalb passen Vollkornprodukte auch in moderaten Mengen zur Low-Carb-Ernährung, obwohl sie einen hohen Kohlenhydratgehalt haben. Durch ihren hohen Ballaststoffgehalt sind sie bei einer Low-Carb-Ernährung besser als Lebensmittel mit isolierten Kohlenhydraten wie Weißmehl oder reiner Zucker, obwohl sie sich im Kohlenhydratgehalt davon kaum unterscheiden. Das gilt auch für Hülsenfrüchte, bei denen noch der ebenfalls hohe Eiweißgehalt für eine nur mäßige Insulinreaktion sorgt.

Ballaststoffe gegen Hungerattacken

Ballaststoffe bremsen die Aufnahme der Nahrung aus dem Darm ins Blut und sorgen so dafür, dass auch die Zuckermoleküle langsamer in die Blutbahn aufgenommen werden. Das vermeidet starke Schwankungen der Blutzuckerkonzentration und beugt Hungerattacken vor. Zusätzlich reduzieren sie durch verschiedene Stoffwechselreaktionen Hungerfühle. Zum einen geschieht das durch ihr Volumen: Die Magenwand dehnt sich, was im Gehirn als Signal für Sättigung erkannt wird. Ballaststoffe fördern aber auch die Ausschüttung von Hormonen, die ein Sättigungssignal auslösen. Schließlich wird eine spezielle Art der Ballaststoffe (und zwar die unlöslichen, die vor allem in Gemüse vorkommen) von Bakterien zu kurzkettigen Fettsäuren abgebaut, die ebenfalls das Gefühl auslösen, satt zu sein.

Regel 4: Diese Lebensmittel eher nicht

Im Gegensatz zu Vollkornprodukten sorgen „leere Kalorien“, wie sie zum Beispiel in reiner Stärke aus weißem Mehl vorkommen, für einen raschen Anstieg und ein ebenso rasches Absinken des Insulinspiegels, was dem Stoffwechsel nicht gut tut. Weißbrot, Kuchen und andere Produkte aus Weißmehl, helle Nudeln, geschälter Reis etc. bringen kaum Begleit-

14 Wie viele Kohlenhydrate und welche dürfen es sein?

stoffe mit, die das Insulin bremsen können. Sie sollten sie daher nicht in großen Mengen verzehren und wenn, dann möglichst zusammen mit insulinbremsenden Zutaten. Der Kohlenhydratgehalt von Brot ist

zwar immer hoch, aber es macht einen Unterschied, ob Sie ein Weißbrot essen oder ein Vollkornbrot, bei dem die Kohlenhydrate von Ballaststoffen begleitet werden, die das Insulin entlasten.

Der Glykämische Index

Der Glykämische Index (kurz GI) dient als Anhaltspunkt dafür, wie stark ein Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt. Ein hoher GI bedeutet, dass das Lebensmittel für einen raschen und starken Anstieg sorgt. Als Referenzwert wurde dafür Traubenzucker (Glukose) mit 100 festgelegt.

Doch dieser Wert ist nicht immer realistisch, weil er sich nicht auf die Gesamtmenge der Kohlenhydrate in einem Lebensmittel bezieht. Eine Wassermelone beispielsweise hat einen sehr hohen GI, obwohl ihr relativer Kohlenhydratgehalt auf ihr Gewicht bezogen niedrig ist, weil sie zum allergrößten Teil aus Wasser besteht. Mit einer Portion Wassermelone essen Sie also nur sehr wenige Kohlenhydrate, trotzdem wäre die Melone bei einer Low-Carb-Ernährung wegen des hohen GIs für Sie tabu.

Die Angabe der Glykämischen Last (GL) ist hier sinnvoller, denn sie bezieht die Blutzuckerreaktion auf die tatsächliche Kohlenhydratmenge, die in 100 Gramm eines Lebensmittels vorkommt. Nach dem GL ist die Wassermelone auch bei Low Carb in kleinen Mengen erlaubt.



Glykämischer Index (GI) und Glykämische Last (GL) ausgewählter Lebensmittel

Getreideprodukte	GI	GL	Gemüse	GI	GL
Cornflakes	84	72	Linsen, rot	26	3
Weizenflocken	69	57	Sojabohnen	18	1
Haferflocken	42	32	Milch und Milchprodukte		
Hirse	71	17	Milchspeiseeis	61	14
Couscous	65	15	Joghurt	33	6
Reis und Pasta			Magermilch	32	1
Weißer, geschälter Reis	69	24	Vollmilch	27	1
Basmatireis	60	15	Obst		
Makkaroni	47	13	Bananen	52	10
Spaghetti (gekocht)	44	12	Mango	51	7
Brot			Trauben	46	7
Roggen-Knäckebrot	65	53	Ananas	59	6
Baguette	95	49	Apfel	38	5
Weißbrot	70	34	Aprikosen	57	4
Weizenvollkornbrot	71	32	Orange	42	4
Roggenvollkornbrot	58	32	Pflaumen	39	4
Weizen-Tortillas	30	16	Wassermelone	72	4
Kartoffelprodukte			Birne	38	3
Kartoffelchips	54	23	Erdbeere	40	1
Kartoffeln, gebacken	85	15	Trockenobst		
Instant Kartoffelbrei	85	11	Datteln	100	69
Pommes Frites	75	15	Rosinen	64	47
Kartoffeln (gekocht)	75	11	Apfelringe	29	17
Süßkartoffeln	61	11	Aprikosen	31	15
Gemüse			Fruchtsäfte		
Mais, frisch	54	12	Orangensaft	50	5
Rote Bete	64	6	Grapefruitsaft	48	4
Kidneybohnen	28	5	Ananassaft	46	4
Möhren	47	4	Apfelsaft	40	4
Kürbis	74	4			
Erbsen	48	4			

Regel 5: Diese Lebensmittel gar nicht

Stark gesüßte Lebensmittel sollten Sie in Zukunft möglichst meiden. Kuchen, Süßigkeiten, Schokolade, Softdrinks – all diese Dinge lassen den Insulinspiegel ungebremst in die Höhe schnellen und ebenso rasch wieder absinken. Dazu kommt, dass sie schon nach kürzester Zeit Heißhunger verursachen.

Regel 6: Zufuhr an Bedarf anpassen

Kohlenhydrate sind für den schnellen Energiebedarf zuständig. Probleme machen sie uns erst, seit wir weitaus mehr davon verzehren, als wir für unsere Energieversorgung brauchen. Das Konzept von Low Carb beruht deshalb darauf, die Zufuhr an Kohlenhydraten an den tatsächlichen Bedarf anzupassen.

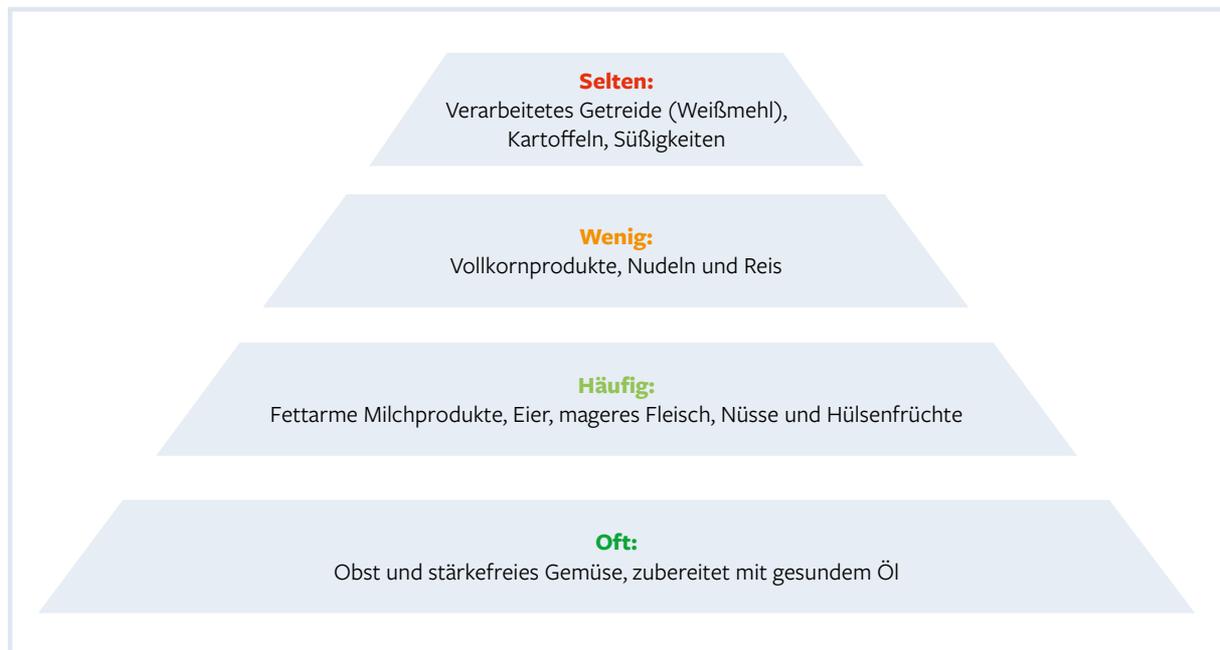
Wenn Sie körperlich sehr aktiv sind, ist Ihr Energiebedarf höher, als wenn Sie ein relativ bewegungsarmer Schreibtischtäter sind. Körperlich hart arbeitende Menschen und solche, die viel trainieren, können daher auch mit 200 Gramm Kohlenhydraten am

Tag Low Carb leben, während bei einer durchschnittlichen körperlichen Belastung, wie sie heutzutage normal ist, maximal 150 Gramm empfohlen werden, wie vorne bereits gesagt. Eine Ernährung mit weniger als 100 Gramm Kohlenhydraten am Tag kann für einen begrenzten Zeitraum zu therapeutischen Zwecken sinnvoll sein, beispielsweise zum Abspecken oder als Diabetestherapie. Dauerhaft ist sie aber nicht empfehlenswert.

Regel 7: Ein gesundes Nährstoffverhältnis

Wie in Regel 1 ausgeführt, kommen bei dem gemäßigten Low-Carb-Prinzip etwa 30 Prozent der Kalorien aus Kohlenhydraten. Die restlichen 70 Prozent der Kalorien stammen aus Fett und Eiweiß.

Hierbei kommt dem Eiweiß eine besondere Rolle zu, denn es baut Muskelmasse auf, die sehr stoffwechselaktiv ist. Das ist vor allem dann wichtig, wenn es ums Abnehmen geht, weil sich dadurch der Grundumsatz erhöht und der Körper damit mehr



Die Low-Carb-Ernährungspyramide

Energie zu seinem Erhalt aufbringen muss. Das heißt: Es wird mehr Energie verbrannt und nicht in Speckpösterchen investiert. Deshalb sollte jede Mahlzeit mindestens 20 bis 30 Gramm Eiweiß beinhalten.

25 Gramm Eiweiß (Protein) stecken in:

3–4	Eiern
70–125 g	Aufschnitt oder Schinken (ohne Fettrand)
125 g	magerem Fleisch (z. B. Steak, Filet, Schnitzel, Roastbeef, Kotelett, Hähnchen, Ente, Gans, Pute)
100–145 g	Nüssen oder Mandeln
130 g	fettarmem Fisch (z. B. Lachs, Thunfisch, Sardine, Seezunge, Dorade)
150 g	Mozzarella oder Feta
185–200 g	Quark oder Hüttenkäse
310–500 g	gekochten Hülsenfrüchten (z. B. Erbsen, weiße Bohnen, Kichererbsen, Linsen)
500 ml	Milch

Welche Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen Sie für eine Low-Carb-Ernährung häufiger auf den Tisch bringen, welche seltener und welche so gut wie gar nicht mehr, veranschaulicht die Low-Carb-Ernährungspyramide. Die Lebensmittel an der Basis der Pyramide sollten den größten Anteil an Ihren Mahlzeiten ausmachen. Das sind wasser- und ballaststoffreiche natürliche Lebensmittel mit vielen Nährstoffen, wie (stärkefreies) Gemüse, Salat, Pilze, zuckerarmes Obst, gesunde Öle und Avocados. In der zweituntersten Stufe finden Sie Milchprodukte ohne Zuckerzusatz, Eier, Nüsse, Hülsenfrüchte und etwas zuckerreicheres Obst, auch wenig verarbeitetes Fleisch sowie Fisch. Stufe drei enthält die kohlenhydratreichen, aber erlaubten Produkte, die nicht zu

oft auf den Tisch kommen sollten, wie Vollkornprodukte, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais, Haferflocken und Trockenfrüchte. An der Spitze der Pyramide stehen die Produkte, die Sie nur noch sehr selten und wenn, dann in kleinen Mengen verzehren sollten: Weißmehlprodukte, weißer Reis, Süßigkeiten und Kuchen.

**Unsere Küchenklassiker:
Zu kohlenhydratlastig und zu süß**

Die meisten unserer geliebten Küchenklassiker stammen aus Zeiten, als man sich noch nicht bewusst war, dass zu viel Zucker und zu viele Kohlenhydrate unserer Gesundheit nicht gut tun. Vor noch nicht allzu langer Zeit wurde die Gesundheitsgefahr, die von Zucker ausgeht, nur auf Karies bezogen – dass er auch dick und krank macht, wurde erst in den letzten Jahrzehnten so richtig verstanden.

Deshalb sind unsere klassischen Gerichte – ob Spätzle, Kartoffelsalat oder Blechkuchen aus deutschen Regionen oder Pasta, Baguette und Baklava aus dem nahen und fernen Ausland – oft sehr kohlenhydratlastig. Doch der hohe Zuckergehalt von Kuchen oder Desserts und die vielen Kohlenhydrate aus Weißmehl, weißen Nudeln und geschältem Reis entsprechen nicht mehr den heutigen Erkenntnissen für eine gesunde Ernährung – und oft auch nicht mehr unserem heutigen Geschmackempfinden. Um dem heutigen Süßempfinden zu entsprechen, müssen Sie zum Beispiel bei Backrezepten der 50er-Jahre den Zuckeranteil um ein Drittel reduzieren.

Bei Low Carb reicht das aber nicht. Hier gilt es, kohlenhydratreiche Zutaten durch solche zu ersetzen, deren Kohlenhydratanteil sehr viel geringer ist.

Rezepte

Lecker satt essen ohne auf Kartoffelsalat,
Käsespätzle und Kaiserschmarrn verzichten zu müssen?
Die folgenden Rezepte machen es möglich!

- 28 Frühstück 
- 48 Suppen 
- 70 Salate 
- 82 Hauptgerichte mit Fleisch 
- 100 Hauptgerichte mit Fisch 
- 110 Vegetarisches 
- 126 Beilagen 
- 144 Saucen 
- 150 Getränke 
- 160 Süßes und Desserts 

Frühstück

Brot und Müsli in Low Carb?
Das geht und schmeckt sogar lecker!



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 30 Minuten

1 Scheibe enthält:

562 kcal (2353 kJ), 27 g Eiweiß, 46 g Fett,
12 g Kohlenhydrate

Zutaten

- 160 g gemahlene Mandeln
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Sesam
- 2 EL Leinsamen
- 2 TL Backpulver
- 300 g Hüttenkäse
- 40 g weiche Butter
- 6 Eier
- Salz
- 50 g entsteinte schwarze Oliven
- 30 g getrocknete Tomaten
- 4 Rosmarinzweige
- 3 EL Olivenöl nach Belieben

FOCACCIA

Für 1 Blech/6 Scheiben

Zubereitung

- 1 Den Ofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert) und ein Blech mit Backpapier belegen.
- 2 Mandeln, Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsamen in der Küchenmaschine oder im Mixer so fein wie möglich mahlen. Mit dem Backpulver vermischen.
- 3 Hüttenkäse, Butter, Eier und 1 TL Salz mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren, dann mit den gemahlene Samen gründlich verrühren. Oliven und getrocknete Tomaten hacken und unter den Teig rühren.
- 4 Die Masse auf das Blech streichen und 20–25 Minuten backen.
- 5 Die Nadeln von den Rosmarinzweigen streifen. Focaccia aus dem Ofen nehmen, Rosmarin darauf verteilen und leicht eindrücken. Dann weitere 5 Minuten backen.
- 6 Focaccia leicht abkühlen lassen, nach Wunsch mit Olivenöl beträufeln und mit etwas Salz bestreuen. Lauwarm genießen.





Zubereitungszeit: 10 Minuten
Backzeit: 90 Minuten

1 Scheibe enthält:

143 kcal (599 kJ), 11 g Eiweiß, 10 g Fett,
3 g Kohlenhydrate

Zutaten

- 300 g Magerquark
- 8 Eier
- 1 Pck. Backpulver
- 100 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 100 g geschroteter Leinsamen
- 75 g Weizenkleie
- 2 EL Mehl oder Sojamehl
- 1 TL Salz
- Fett für die Form

MANDEL-QUARK-EI-BROT

Für 1 Brot/15 Scheiben

Zubereitung

- 1 Den Backofen 15 Minuten auf 150 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Quark, Eier und Backpulver in einer Schüssel mit dem Handrührgerät verrühren, dann die restlichen Zutaten dazugeben und alles gründlich verrühren.
- 3 Eine Kastenform (30 cm) einfetten, den Teig darin verteilen und glatt streichen. 90 Minuten backen.
- 4 Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen, 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, erst dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.
- 5 Das abgekühlte Brot im Kühlschrank aufbewahren. Es lässt sich auch gut einfrieren.



Bestreuen Sie das Brot vor dem Backen in der Form mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, gehackten Walnüssen, Sesam oder anderen Nüssen oder Samen nach Wahl.

Suppen

Ob mittags oder zum Abendessen – eine heiße Low-Carb-Suppe schmeckt immer. Sie ist einfach in der Zubereitung, macht satt und liegt dabei nicht schwer im Magen.



Zubereitungszeit: 40 Minuten

1 Portion enthält:

183 kcal (769 kJ), 3 g Eiweiß, 6 g Fett,
28 g Kohlenhydrate

Zutaten

- 400 g Süßkartoffeln
- 1 Stück Ingwer (3 cm)
- 1 Zwiebel
- 3 EL Öl
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 6 EL frisch gepresster Orangensaft
- 500 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Milch
- Salz, Pfeffer
- Kräuter nach Belieben

SÜSSKARTOFFELSUPPE

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Süßkartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer und Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Zwiebel darin ca. 1 Minute anschwitzen.
- 3 Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Kurkuma zugeben und 1 weitere Minute mitschwitzen. Mit Orangensaft ablöschen, die Hitze reduzieren und leise köcheln lassen.
- 4 Süßkartoffeln unterrühren und Gemüsebrühe angießen, bei schwacher Hitze 20–30 Minuten garen.
- 5 Milch zugeben, mit dem Pürierstab durchmischen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.





Zubereitungszeit: 40 Minuten

1 Portion enthält:

333 kcal (1392 kJ), 18 g Eiweiß, 23 g Fett, 14 g Kohlenhydrate

Zutaten

- 200 g Zwiebeln
- 150 g Bauchspeck
- 500 g Möhren
- 250 g Knollensellerie
- 125 g Lauch
- Salz, Pfeffer, Majoran
- gemahlenes Piment
- 1 Lorbeerblatt
- getrockneter Liebstöckel
- 80 g Kartoffelfasern
- 4 Wiener Würstchen



Zubereitungszeit: 30 Minuten

1 Portion enthält:

164 kcal (687 kJ), 4 g Eiweiß, 11 g Fett, 11 g Kohlenhydrate

Zutaten

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 g Tomaten (Dose)
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Zucker
- 200 g Zucchini
- 75 g Kirschtomaten
- 20 g weiße Bohnen (Dose)
- 1 TL Thymian

KARTOFFELSUPPE

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Zwiebeln schälen und würfeln. Speck ebenfalls würfeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen. Die Zwiebeln zugeben und anschwitzen.
- 2 Möhren, Sellerie und Lauch putzen, waschen, klein schneiden und dazugeben. Einige Minuten mit den Zwiebeln mitschwitzen.
- 3 Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Piment, Lorbeerblatt und Liebstöckel würzen. 1,5 l Wasser zugeben und 20–25 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
- 4 Die Suppe pürieren. Kartoffelfasern einrühren, nochmals aufkochen lassen und abschmecken.
- 5 Die Würstchen in der Suppe erwärmen, Suppe und Würstchen auf Teller verteilen.

TOMATENSUPPE MIT BOHNEN UND ZUCCHINI

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden, weiße und grüne Ringe voneinander trennen. Knoblauch schälen und grob zerkleinern.
- 2 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Die weißen Frühlingszwiebelringe und den Knoblauch darin 2–3 Minuten dünsten, dann das Tomatenmark 1–2 Minuten darin anschwitzen. Brühe und Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 3 In der Zwischenzeit Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen und vierteln. Bohnen in einem Sieb abgießen und abspülen.
- 4 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin 5 Minuten auf beiden Seiten hellbraun braten. Tomaten, Bohnen und grüne Frühlingszwiebelringe zugeben und ca. 1 Minute weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Thymian in die Suppe rühren, die Suppe pürieren und nochmals abschmecken. Dann das gebratene Gemüse einrühren.

Süßes und Desserts

Bei Kuchen und Desserts schnappt die „High-Carb-Falle“ oft nochmal so richtig zu – aber nicht hier! Denn cremige Torten und sogar Tiramisu gehen auch mit deutlich weniger Kohlenhydraten.



Zubereitungszeit: 15 Minuten

1 Portion enthält:

396 kcal (1653 kJ), 16 g Eiweiß, 22 g Fett,
33 g Kohlenhydrate

Zutaten

- 4 Bananen
- 8 Eier
- 1 Prise Salz
- 100 g Heidelbeeren
- Butterschmalz zum Backen

BLAUBEERPFANNKUCHEN

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Die Bananen schälen und in einem hohen Gefäß mit einer Gabel zerdrücken. Eier und Salz dazugeben und mit dem Pürierstab mixen. Dann die Heidelbeeren mit einem Löffel unterrühren.
- 2 Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Teig in kleinen Portionen hineingeben. Auf beiden Seiten jeweils wenige Minuten goldbraun backen.



Die Pfannkuchen schmecken besonders lecker mit ein wenig flüssigem Honig oder Ahornsirup.





Zubereitungszeit: 20 Minuten

1 Portion enthält:287 kcal (1201 kJ), 5 g Eiweiß, 25 g Fett,
11 g Kohlenhydrate**Zutaten**

- 1 reife Avocado
- ½ reife Banane
- 180 ml Kokoscreme
- 1 EL frisch gepresster Saft und etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
- 1 EL Vanilleextrakt
- 75 g Himbeeren
- 60 g Cashewkerne

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Kühlzeit: 1 Stunde**1 Portion enthält:**90 kcal (378 kJ), 2 g Eiweiß, 8 g Fett,
1 g Kohlenhydrate**Zutaten**

- 50 g gehackte Mandeln
- 200 g gemahlene Mandeln
- 1 EL ungesüßtes Kakaopulver
- 2 TL Stevia
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Mandelmus
- 100 g Kokosraspel
- 3 EL Kokosöl

TRIFLE

Für 4 Portionen

Zubereitung

- 1 Avocado und Banane schälen, den Kern aus der Avocado entfernen.
- 2 Avocado und Banane mit Kokoscreme, Limettensaft und -schale sowie der Hälfte des Vanilleextrakts in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab mixen.
- 3 Die Himbeeren mit dem restlichen Vanilleextrakt in einer kleinen Schüssel vermischen.
- 4 Bananen-Avocado-Creme und Himbeeren abwechselnd in vier Gläser schichten.
- 5 Die Cashewkerne in eine Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Auf das Trifle in den Gläsern streuen.



Selbstverständlich können Sie für das Trifle auch aufgetaute TK-Himbeeren verwenden.

MANDEL-KOKOS-PRALINEN

Für ca. 30 Stück

Zubereitung

- 1 Gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis sie zu duften beginnen. Abkühlen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit gemahlene Mandeln, Kakao, Stevia und Vanilleextrakt mischen, dann das Mandelmus unterrühren. Alles so lange mischen, bis eine geschmeidige Masse entsteht.
- 3 Das Kokosöl in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Zu den Mandeln geben, geröstete Mandeln ebenfalls zugeben und alles vermischen.
- 4 Die Masse 5 Minuten kühl stellen. In der Zwischenzeit die Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie goldbraun sind und zu duften beginnen.
- 5 Von dem Teig kirschgroße Stücke abnehmen und zu Kugeln formen. Dann in den Kokosflocken wälzen und 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

Rezeptregister



Frühstück

Focaccia 28
 Mandel-Quark-Ei-Brot 30
 Mandel-Kokos-Brot 31
 Leinsamenbrot 31
 Chiabrot 32
 Hüttenkäsebrötchen 34
 Mandel-Frühstücksbrötchen 34
 Quark-Ei-Brötchen 36
 Leinsamenmehlbrötchen 36
 Toastbrot 38
 Beeren-Knuspermüsli 38
 Himbeer-Mohn-Müsli 39
 Mandelporridge 39
 Nussiges Granola 40
 Schokoporridge 42
 Kokosporridge 42
 Himbeer-Bananen-Aufstrich 44
 Nuss-Schoko-Aufstrich 44
 Erdbeeraufstrich 46
 Zwetschgen-Fruchtaufstrich 46



Suppen

Süßkartoffelsuppe 48
 Kartoffelsuppe 50
 Tomatensuppe mit Bohnen und Zucchini 50
 Rote-Linsen-Suppe 51
 Minestrone 52
 Leberknödelsuppe 54
 Hühner-Zucchini-Nudel-Suppe 55
 Irish Stew 56
 Pichelsteiner 58
 Gaisburger Marsch 58
 Bouillabaisse 59

Gazpacho 60
 Möhren-Ingwer-Suppe 60
 Tomatensuppe mit Hackbällchen 62
 Mulligatawny 64
 Asia-Suppe mit Hähnchen 65
 Spargelcremesuppe 66
 Linseneintopf 68
 Erbsensuppe 68



Salate

Kohlrabi-„Kartoffelsalat“ 70
 Süßkartoffelsalat 72
 Schwäbischer Steckrüben-„Kartoffelsalat“ 72
 Zoodles-Salat 74
 Italienischer Nudelsalat 76
 Eiersalat 76
 Blumenkohl-Taboulé 77
 Caesar Salad mit Parmesan-Croûtons 78
 Nizzasalat 79
 Waldorfsalat 80
 Griechischer „Reissalat“ 80



Hauptgerichte mit Fleisch

Parmesanschnitzel aus dem Ofen 82
 Würzige Frikadellen 84
 Putengeschnetzeltes Gyros Art mit Tzatziki 84
 Panierte Hähnchenfilets mit Rahmkohlrabi 86
 Lasagne mit Eier-Frischkäse-Nudeln 87
 Zucchini-Auberginen-Lasagne 88
 Pasta Bolognese 90
 Currywurst 90
 Flammkuchen 92
 Chicken Nuggets 94

Cheeseburger 96
Salamipizza mit Mozzarellaboden 98



Hauptgerichte mit Fisch

Paella 100
Gebackene Forelle 102
Thunfischfrikadellen 102
Pizza mit Thunfischboden und Artischocken 104
Zucchinipizza mit Knoblauchgarnelen 105
Waffeln mit Räucherlachs und pochierten Eiern 106
Lachsfrikadellen-Burger 107
Fischstäbchen 108
Zoodles Puttanesca 108



Vegetarisches

Gnocchi mit Tomatensauce 110
Zoodles mit Pesto 112
Zoodles aglio e olio 112
Schupfnudeln mit Kraut 114
Pfannkuchen mit Ricotta 114
Blumenkohlrisotto mit Spargel und Pilzen 115
Käsespätzle 116
Falafel 118
Steckrübenpuffer 120
Frittata mit Erbsen und Spinat 120
Spinat-Ziegenkäse-Quiche 122
Nasi Goreng 124
Pizza Margaritha mit Blumenkohlboden 125



Beilagen

Pastinakengratin 126
Bratkartoffeln aus Kohlrabi 128
Bratkartoffeln aus Pastinaken 128
Süßkartoffelpommes 130
Kohlrabi-Pommes 130
Gemüsechips 132
Topinambur-Pommes 132
Kartoffelklöße 134
Speckknödel 134
Serviettenknödel 136
Erbsenpüree 138
Blumenkohlpüree 138
Zucchini-Rösti 140
Knoblauchbaguettes 142



Saucen

Tomatenketchup mit Apfel 144
Schnelles Tomaten-Curry-Ketchup 146
BBQ-Sauce 146
Senfsauce 147
Bechamelsauce 147
Senf-Honig-Dressing 148
French Dressing 148



Getränke

Orangenlimonade 150
Ingwer-Minz-Limonade 152
Melonendrink 152
Beerenkefir 154
Zimt-Birnen-Wasser 154
Spinat-Gurken-Smoothie 156
Pfirsich-Apfel-Eistee 156
Heiße Schokolade 158
Zitronen-Thymian-Wasser 158



Süßes und Desserts

Blaubeerpfannkuchen 160
Trifle 162
Mandel-Kokos-Pralinen 162
Dampfnudeln 163
Himbeercrumble mit Mandeln 164
Marzipankartoffeln 164
Rote Grütze 166
Vanillesauce 166
Kaiserschmarrn 168
Bienenstich 170
Quinoa-Milchreis 172
Brownies 172
Käsekuchen 174
Erdbeer-Sahne-Torte 176
Maulwurfkuchen 178
Nussecken 180
Crème Brûlée 181
Mousse au Chocolat 182
Schokoladenpudding 182
Tiramisu 184
Himbeereis 186
Gummibärchen 186
Nicecream – Grundrezept 188
Brombeer-Nicecream 188

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
 Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen
 Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dbb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-070-8 (Print)

ISBN 978-3-86910-071-5 (PDF)

ISBN 978-3-86910-072-2 (EPUB)

Abbildungen/Fotos/Illustrationen

Titelmotiv und S. 91: Getty Images/Westend61/Susan Brooks-Dammann
stock.adobe.com: lumikk555: 2/3; Manfred: 14; Idijatullina Veronika: 20; geshas: 29;
 JanSommer: 33; JackStock: 35, 121; tynza: 37; Stephanie Jud: 41; Ildi: 43, 61; Artem Shadrin:
 45; O.B.: 47; Agence DER: 49; Tanya_F: 53; annamavritta: 57; Africa Studio: 63; Dar1930: 67;
 Eddie: 69; tycoon101: 71; Ruslan Mitin: 73, 99; Brent Hofacker: 75; olepeshkina: 81; A_Lein:
 83; 111, 173; Doris Heinrichs: 85, 137, 171; manyakotic: 89; Hildebrandt: 93; Kati Finell: 95;
 Надія Коваль: 97; Foodlovers: 101; Barbara Pheby: 103, 169; maryskin: 109, 135; Leonid:
 113; Quade: 117; Joshua Resnick: 119; olhaafanasieva: 123; StockphotoVideo: 127; robynmac:
 129; M.studio: 131; scerpica: 133; foodolia: 139; banderob1962: 141; marcin jucha: 144;
 fotofund: 145; fahrwasser: 149, 187; David San Segundo: 151; shersor: 153; kcuxen: 155; nblxer:
 157; Melica: 159; Helga Bragina: 161; juliamikhaylova: 165; Kitty: 167, 179; B. and E. Dudziński:
 175; dolphy_tv: 177; Yevgeniya Shal: 183; Visionsi: 185; emmi: 189
Icons S. 27-189: nicknik93759375

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Gesundheitsinformationen und Rezepten resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Rezeptberechnungen: Marlein Stasche, Kaiserslautern

Layout und Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Covergestaltung: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Schleunungdruck GmbH, Marktheidenfeld

Lieblingsrezepte Low Carb

An Low Carb kommt keiner vorbei! Zumindest dann nicht, wenn man auf eine gesunde Ernährung wert legt oder ein paar Kilos loswerden will. Wissenschaftlich sind die vielen Vorteile der kohlenhydratarmen Ernährungsweise längst erwiesen und ihre positive Wirkung auf Figur, Gesundheit und Wohlbefinden unumstritten. Wie eine gesunde Low-Carb-Ernährung ganz ohne Geschmackseinbußen gelingt, zeigt Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowdon anhand von Rezepten, in denen sie die kohlenhydratreichen Zutaten geschickt ersetzt. So muss niemand auf seine Lieblingsgerichte wie Kartoffelsalat, Pasta Bolognese, Currywurst, Kaiserschmarrn oder Tiramisu verzichten!



Die Autorin

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowdon arbeitet auf freier Basis hauptsächlich für Buchverlage, für die sie erfolgreich Titel mit den Schwerpunkten Essen und Trinken sowie Ernährung entwickelt, schreibt, lektoriert und übersetzt. Für ihre Bücher wurde sie mehrmals von der Gastronomischen Akademie Deutschlands mit Gold- und Silbermedaillen ausgezeichnet.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-070-8



9 783869 100708

24,99 EUR (D)