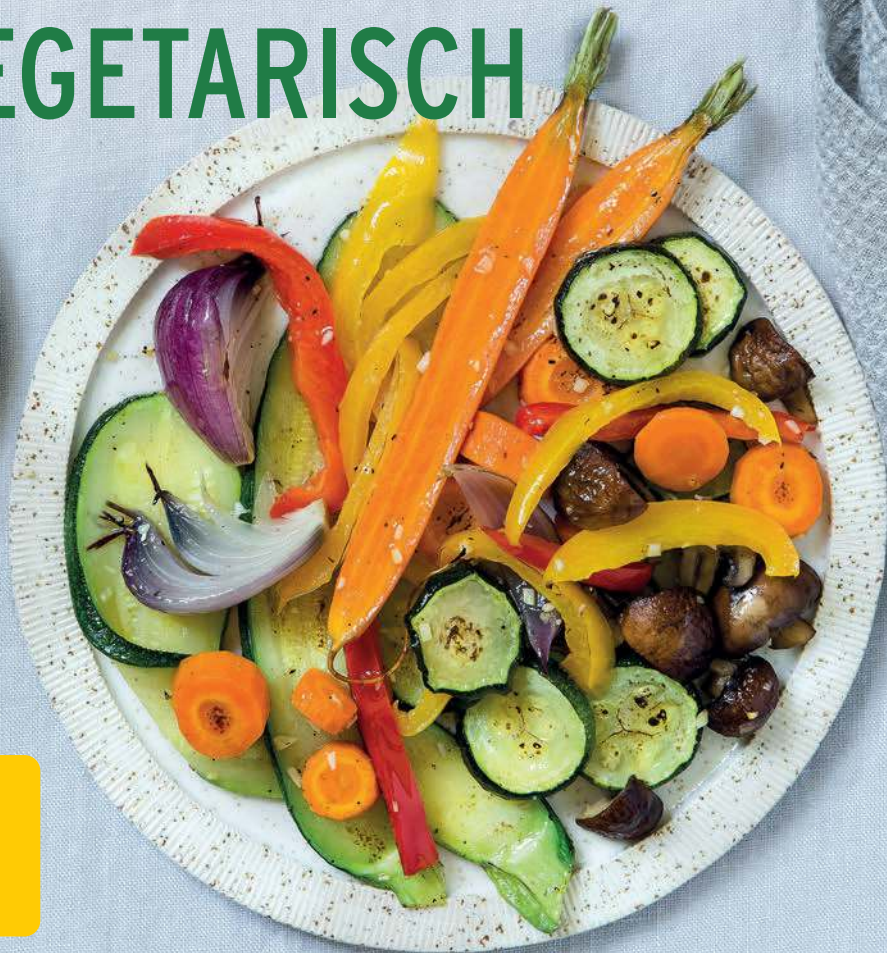


PROF. DR. JÜRGEN VORMANN | MALIKA STENGER

LOW CARB HIGH FAT VEGETARISCH



G|U

FÜNF PLUSPUNKTE FÜR VEGETARIER

1. VEGETARISCH LIEGT IM TREND

Die vegetarische Ernährung wird immer populärer. Nicht nur die Sorge um das Wohl der Tiere ist dafür verantwortlich. Es wird uns auch zunehmend bewusst, dass der Fleisch- und Fischkonsum der heutigen Zeit mit einem enormen Verbrauch von Umweltressourcen verbunden ist.

2. GUT FÜR DIE UMWELT

Ein großer Teil der Nutzpflanzen, die auf unseren Äckern angebaut werden, dient der Tiermast und damit der Fleischproduktion. Oft ist ein starker Wasserverbrauch die Folge. Rückstände (wie die Gülle) kehren in den natürlichen Kreislauf zurück und belasten unser Trinkwasser. Zur Fütterung der Zuchtfische werden weitere Fischarten aus den Meeren geholt. Außerdem kommen in Fleischmast und Fischzucht oftmals Antibiotika zum Einsatz, die wir indirekt über den Verzehr von Fleisch- und Fischprodukten aufnehmen. Wir müssen übrigens nicht komplett auf vegetarische Kost umstellen. Jede tierfreie Mahlzeit ist ein Gewinn – nicht nur für die Umwelt.



3. PFLANZLICHE NAHRUNG GENÜGT

Viele der Pflanzen, die als Futter für die Tiermast angebaut werden, könnten direkt der Ernährung des Menschen dienen. Denn eine ausgewogene pflanzenbasierte Kost kann uns mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen.



4. DIE GESUNDHEIT PROFITIERT

Vegetarische Ernährung erhält die Gesundheit – Probleme wie Diabetes oder Herzerkrankungen kommen seltener vor und der Verzicht auf verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren senkt sogar das Krebsrisiko. Dieser gesundheitliche Nutzen tritt bereits ein, wenn man den Fleischkonsum »nur« reduziert.

5. WENIGER KOHLENHYDRATE, MEHR FETT

Entscheidend ist, welche Lebensmittel man wählt. Erfahrungsgemäß liegt bei Vegetariern der Schwerpunkt oft auf Getreide, Müsli, Obst oder sogar Süßigkeiten. All das ist reich an Kohlenhydraten und deshalb für unsere Gesundheit nicht optimal. Die Lösung heißt: Low Carb High Fat vegetarisch! Mit gesunden Ölen, Kokosfett, Butter und Sahne wird unser Stoffwechsel aktiviert und der Hunger lässt nach.



THEORIE

Vegetarisch + LCHF = doppelt gut! 5

**LCHF FUNKTIONIERT
AUCH VEGETARISCH** 7

Der vegetarische Lebensstil 8

Es spricht viel für die vegetarische
Ernährung 9

Extra: Das vegetarische Spektrum 11
Wichtige Nährstoffe im Fokus 12

Die LCHF-Ernährung 16

Kohlenhydrate – weniger gesund
als ihr Ruf 17



Extra: Raus aus der
Kohlenhydratfalle! 20
Proteine sind keine Lösung 21
Rettende Fette 22
LCHF – was ist besonders zu
beachten? 23

**LCHF vegetarisch – der gesunde
Doppelpack** 26

Gesundheitsfaktor Ketose 27

Extra: Bin ich in Ketose? 29

Eine schützende Ernährung 30

Abnehmen mit der vegetarischen

LCHF-Ernährung 34

Extra: Warum sind wir dick? 36

Ein Ausflug in unsere Geschichte

PRAXIS

LCHF VEGETARISCH IN KÜCHE UND ALLTAG 39

Neue Nährstofflieferanten	40
Die »vegetarischen« Proteine	41
Gesunde Fette und Öle	42
Geeignete Kohlenhydrate	45
Extra: Der Kohlenhydratgehalt ausgewählter Gemüsesorten	46
Extra: Der Kohlenhydratgehalt ausgewählter Obstsorten	48

So gelingt der Umstieg auf LCHF vegetarisch	50
Tipps für die Umstellung	51
Die »Skaldeman-Ratio«	53
Der neue Ernährungsalltag	54
Extra: Führen Sie ein Ernährungstagebuch!	56
Extra: Ernährungstagebuch (Kopiervorlage)	57

LCHF, VEGETARISCH, LECKER – DIE REZEPTE 59

Low-Carb-Start in den Tag: Frühstück	60
Für den kleinen Hunger: Suppen, Salate, Fingerfood	70



Fleischlos satt: Hauptgerichte 86

(K)eine süße Sünde: Desserts und Gebäck 114

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Rezeptregister	125
Impressum	127



LCHF FUNKTIONIERT AUCH VEGETARISCH

WER DEN FLEISCHKONSUM REDUZIEREN MÖCHTE ODER SICH
VEGETARISCH ERNÄHRT, MUSS KEINESWEGS AUF EINE
LCHF-ERNÄHRUNG VERZICHTEN. WENN MAN ES RICHTIG
ANSTELLT, BIETET DIE KOMBINATION SOGAR DIE VORTEILE
BEIDER ERNÄHRUNGSFORMEN.

Der vegetarische Lebensstil	8
Die LCHF-Ernährung	16
LCHF vegetarisch – der gesunde Doppelpack	26



LCHF VEGETARISCH – DER GESUNDE DOPPELPAK

Es ist inzwischen weltweit anerkannt, dass eine vegetarische Ernährung große gesundheitliche Vorteile bietet, weil man viele gesunde pflanzliche Nahrungsmittel zu sich nimmt und eher ungesunde Produkte wie Wurstwaren meidet. Daneben zeigen viele neue Untersuchungen, dass die LCHF-Ernährung für viele Menschen eine geeignete Methode ist, den Stoffwechsel von der Glukoseverbrennung auf die Fettverbren-

nung umzustellen und so der Kohlenhydrat-falle ► siehe Seite 20 zu entfliehen. Auch dies geht mit einer positiven gesundheitlichen Wirkung einher. Wenn man beide Ernährungsformen kombiniert, »verdoppelt« man gewissermaßen ihren Nutzen. Besonders gut ist eine ketogene Ernährung, also eine Reduktion der Kohlenhydrate, bis der Zustand der Ketose erreicht ist. Sie eignet sich auch hervorragend zur Gewichtsreduzierung.

Gesundheitsfaktor Ketose

Das Ziel jeder LCHF-Ernährung ist es, den Stoffwechsel so umzustellen, dass nun nicht mehr Glukose, sondern Ketone als Hauptenergielieferanten dienen. Diese Stoffwechselsituation wird als Ketose bezeichnet. Aber warum ist sie gut für den Körper?

Stoffwechselanpassung

Die Vorgänge bei dieser Umstellung des Stoffwechsels lassen sich wie folgt zusammenfassen: Wenn der Insulinspiegel im Körper sinkt, weil keine Kohlenhydrate mehr aus dem Darm im Blut ankommen, werden Mechanismen in Gang gesetzt, die schließlich den Abbau von Fett bewirken. Beim Fettabbau entstehen in der Leber kurzkettige Fettsäuren, die als Ketone oder Ketonkörper bezeichnet werden. Ketone gelangen leicht in alle Körperzellen, können dort zur Energiegewinnung verwendet werden und Glukose als Brennstoff ersetzen.

Damit der Körper Fett zur Energieversorgung heranzieht und eine relevante Menge von Ketonkörpern gebildet wird, dürfen aber nicht mehr als 50 Gramm Kohlenhydrate am Tag zugeführt werden. Beim Fasten ist das selbstverständlich. Bei herkömmlicher Ernährung, aber auch bei vielen Reduktionsdiäten werden deutlich mehr Kohlenhydrate verzehrt: Die Ketonbildung in der Leber unterbleibt. Darum sollte man auch bei der vegetarischen LCHF-Ernäh-

rung auf eine geringe Kohlenhydratzufuhr bei entsprechend höherem Fettgehalt der Mahlzeiten achten.

KETOSE OHNE FASTEN

Um die positive Wirkung der Ketone nutzen zu können, müssen wir zwar nicht gleich fasten. Aber wir müssen unsere Ernährungsgewohnheiten ein wenig ändern. Bei Standardkost sind in unserem Blut praktisch keine Ketone vorhanden. Sie werden nur gebildet, wenn die Kohlenhydratzufuhr reduziert, kein Insulin mehr ausgeschüttet und körpereigenes Fett abgebaut wird. Ein Teil der frei werdenden Fettsäuren kann dann die Energieversorgung der Muskulatur übernehmen. Ein anderer wird in der Leber

WICHTIG

KETOAZIDOSE – BEI LCHF NICHT ZU BEFÜRCHTEN

Die Ketose wird häufig mit der Ketoazidose verwechselt. Bei der Ketoazidose handelt es sich um eine lebensbedrohliche Stoffwechselentgleisung bei Diabetikern. Dabei werden Ketonkonzentrationen im Blut erreicht, die bis zu zehn Mal höher sind als bei der Ketose. Durch eine LCHF-Ernährung allein sind solche Ketonkonzentrationen nicht zu erreichen.

DER KOHLENHYDRATGEHALT AUSGEWÄHLTER GEMÜSESORTEN



Viele Salate und Gemüse sind eher kohlenhydratarm. Wurzelgemüse und Hülsenfrüchte können dagegen größere Mengen an Kohlenhydraten enthalten. Die folgende Übersicht zeigt, bei welchen Sorten Sie bedenkenlos zugreifen können und wo Sie auf die Portionen achten sollten.

	Kilokalorien (kcal)/100 g	resorbier- bare Kohlen- hydrate in g/100 g*
Frische Salate		
Chicorée	18	2,6
Eisbergsalat	13	1,6
Endivien	11	0,3
Feldsalat	15	0,7
Kopfsalat	12	1,2
Radicchio	14	1,5
Römersalat	16	1,7
Frisches Gemüse		
Artischocke	23	2,6
Aubergine	17	2,5
Batate (Süß- kartoffel)	108	23,2
Blattspinat	18	0,6

	Kilokalorien (kcal)/100 g	resorbier- bare Kohlen- hydrate in g/100 g*
Blumenkohl	23	2,4
Bohnen, grün	25	3,4
Brokkoli	27	2,5
Chinakohl	13	1,2
Dicke Bohnen	84	12,5
Fenchel	23	2,8
Gemüse- paprika, grün	20	3,0
Gemüse- paprika, rot	37	6,4
Grünkohl	37	2,6
Kartoffel, geschält	74	15,6

	Kilokalorien (kcal)/100 g	resorbier- bare Kohlen- hydrate in g/100 g*
Knoblauch	140	27,6
Knollen- sellerie	19	2,3
Kohlrabi	26	4,1
Kohlrübe (Steckrübe)	30	5,7
Kürbis	27	4,9
Lauch	26	3,5
Mangold	25	3,0
Maniok	137	32,1
Meerrettich	62	11,5
Möhre	30	5,9
Okra	21	2,3
Radieschen	14	2,2
Rettich	14	2,2
Rhabarber	13	1,3
Rosenkohl	37	3,7
Rote Bete	43	8,5
Rotkohl	24	3,7
Salatgurke	12	1,7
Schwarz- wurz	16	1,9
Spargel	20	2,4

	Kilokalorien (kcal)/100 g	resorbier- bare Kohlen- hydrate in g/100 g*
Stauden- sellerie	17	2,4
Tomate	19	3,0
Topinambur	31	4,0
Weißkohl	25	4,2
Wirsing	26	2,7
Zucchini	20	2,2
Zuckermais	90	15,9
Zwiebel	31	5,7
Frische Pilze		
Champignon	15	0,5
Morchel	12	0,5
Pfifferling	13	0,2
Shiitake	42	12,3
Steinpilz	21	0,5
Hülsenfrüchte		
Bohnen, weiß	273	42,2
Erbsen	278	41,9
Kicher- erbsen	268	38,3
Kidney- bohnen	251	36,5
Linsen	309	49,3

* verwertbare Kohlenhydrate ohne Ballaststoffanteil



FLEISCHLOS SATT: HAUPTGERICHTE

Mit den vielen kreativen Rezepten auf den nächsten Seiten beweisen wir Ihnen, dass die LCHF-Ernährung genügend Hauptgerichte bietet, die ganz hervorragend ohne Fleisch auskommen. Da dürfen die klassischen Gemüsegerichte der vegetarischen Küche natürlich auf keinen Fall fehlen. Andererseits erfahren Sie auch, wie Sie üblicherweise mit Fleisch zubereitete Gerichte wie gefüllte Paprika, Burger, Lasagne, Pizza

und Co. fleischlos zubereiten können. Sogar für die beliebten – und schnellen – Nudelgerichte werden Sie kohlenhydratarmer Alternativen finden. Es gibt raffinierte Rezepte mit Eiern und Käse, aber auch vorwiegend pflanzliche Mahlzeiten mit Soja oder Nüssen. Diese Rezepte sind sehr gut für Einsteiger, aber auch für Familienmitglieder geeignet, die der LCHF-Ernährung noch mit einer gewissen Skepsis gegenüberstehen.

GEFÜLLTE PAPRIKA

100 g Sojaschnetzel (grob) | ½ Zwiebel |
 250 g Champignons | 1 Handvoll Petersilie |
 125 g Mozzarella | 2 EL Kokosöl | 400 g stücki-
 ge Tomaten (Dose) | Salz | Pfeffer | 1 rote Pa-
 prika | 1 gelbe Paprika

Für 2 Personen | 1 Std. Zubereitung |
 30 Min. Backen

Pro Portion ca. 375 kcal, 43 g E, 27 g F,
 27 g KH

- 1 Die Sojaschnetzel genau nach Packungsanweisung zubereiten.
- 2 Die Zwiebel schälen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
- 3 Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- 4 Sojaschnetzel und Champignons zugeben und kurz mitbraten.
- 5 Tomaten und Petersilie hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Inzwischen den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.
- 7 Die Paprika halbieren, entstielen, entkernen und waschen.
- 8 Die Paprikahälften mit der Sojaschnetzelmasse füllen und den Mozzarellascheiben belegen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und 30 Minuten im Ofen backen ► **siehe**

Foto Seite 86.

SPINAT-TORTILLA MIT BRIE

½ rote Zwiebel | 2 rote Chilischoten |
 200 g Blattspinat | 150 g Brie | 1 EL Olivenöl |
 6 Eier | Salz | Pfeffer

Für 2 Personen | 35 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 595 kcal, 46 g E, 42 g F, 7 g KH

- 1 Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Chilischoten waschen, entstielen und in Ringe schneiden. Den Spinat waschen, trocken schleudern und in breite Streifen schneiden.
- 2 Den Brie würfeln.
- 3 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Spinatstreifen zugeben und 1 Minute mitdünsten.
- 4 Die Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne gießen. Chili-Ringe und Brie darauf verteilen.
- 5 Die Tortilla zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Minuten stocken lassen. Mit einem Pfannenwender in Stücke teilen, auf zwei Tellern anrichten und servieren.

TIPP

TRANSPORTABLE TORTILLAS

Tortillas und ähnliche Eiergerichte schmecken auch kalt lecker. Man kann sie gut vorbereiten und ins Büro oder zum Picknick mitnehmen.



LOW-CARB-PIZZA

Für den Boden: 1 Blumenkohl | Salz |
 200 g Gouda | 4 Eier | 4 EL Kokosmehl | Pfeffer
Für die Sauce: 250 ml passierte Tomaten |
 1 TL getrockneter Thymian | 2 TL getrockneter
 Oregano | Salz | Pfeffer
Für den Belag: nach Wahl z. B. Mozzarella,
 Paprika, Zucchini, Auberginen, Blattspinat

Für 2 Personen | 1 Std. Zubereitung |
 10 Min. Backen
 Pro Portion ca. 895 kcal, 72 g E, 51 g F,
 27 g KH

1 Für den Boden den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

2 Den Blumenkohl waschen, in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in 15 Minuten garen. Abgießen, in eine hohe Schüssel geben und mit dem Stabmixer glatt pürieren.

3 Die Blumenkohlmasse kurz abkühlen lassen, auf ein sauberes Geschirrtuch geben und die Flüssigkeit herauspressen.

4 Den Gouda reiben. Blumenkohl, Eier, Gouda und Kokosmehl in eine hohe Schüssel geben. Mit dem Stabmixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit den Händen flach drücken. Den Pizzaboden etwa 15–20 Minuten im Ofen backen.

6 Für die Tomatensauce inzwischen die passierten Tomaten, Thymian und Oregano in einen kleinen Topf geben und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Den Pizzaboden aus dem Ofen nehmen und die Tomatensauce gleichmäßig darauf verteilen. Den Pizzaboden nach Wunsch mit weiteren Zutaten belegen.

8 Die Pizza weitere 5–10 Minuten backen.

VARIANTEN

Beim Pizzabelag sind der Fantasie keinerlei Grenzen gesetzt. Wie wäre es zum Beispiel mit einer 4-Käse-Pizza mit Gorgonzola, Parmesan, Mozzarella und Emmentaler oder einer Gemüsepizza mit Aubergine, Paprika und Zucchini?

AUBERGINEN-CANNELLONI

1 gelbe Paprika | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
3 EL Olivenöl | 250 g stückige Tomaten (Dose) |
Salz | Pfeffer | 2 Auberginen (à ca. 200 g) |
6 Blätter Basilikum | 50 g getrocknete Toma-
ten | 75 g Frischkäse | 150 g Ricotta | 1 EL ge-
mahlene Mandeln

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung |
15 Min. Backen
Pro Portion ca. 550 kcal, 16 g E, 40 g F,
28 g KH

- 1 Die Paprika halbieren, entstielen, entkernen, waschen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.
- 2 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die stückigen Tomaten zugeben.
- 3 Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

- 4 Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.
- 5 Die Auberginen waschen, putzen und längs in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem restlichen Olivenöl bestreichen.
- 6 Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und in 15 Minuten im Ofen garen. Aus dem Ofen nehmen und ein wenig abkühlen lassen.
- 7 Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben.
- 8 Die Basilikumblätter waschen und trocken schütteln. Die Basilikumblätter und die getrockneten Tomaten hacken und in einer kleinen Schüssel mit Frischkäse, Ricotta und gemahlene Mandeln vermengen.
- 9 Jede Auberginenscheibe mit 1 gehäuften EL der Käsemasse bestreichen und vorsichtig aufrollen. So lange fortsetzen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.
- 10 Die Auberginen-Cannelloni mit der Naht nach unten in die Sauce setzen und im Ofen 15 Minuten backen.



WUSSTEN SIE SCHON ...?

KOHLLENHYDRATE ALS ÜBELTÄTER

Kohlenhydrate treiben die Ausschüttung des Stoffwechselformons Insulin in die Höhe. So wird zwar die Glukose von den Zellen verwertet, gleichzeitig aber die Fettverbrennung gebremst. Wenn die Insulinkonzentration sinkt, greift der Körper meist trotzdem nicht auf Fett zurück. Stattdessen verführt uns der Hunger erneut zum Essen, vor allem von Süßem, Brot oder Pasta, gerne mit fetthaltigem Belag oder cremigen Soßen. Auch dieses Fett landet schnurstracks in den Depots.



WENIGER FETT? FALSCH!

Jahrelang wurde als Lösung für das Dilemma der Gewichts-
nahme propagiert: »Esst weniger Fett!« Aber genau das ist falsch.
Unzählige vergebliche Diäten bezeugen das.

RAUS AUS DEM TEUFELSKREIS

Der Insulinfaller entkommen wir nur, wenn wir den Kohlenhydratverzehr extrem reduzieren, also »low carb« essen. Allerdings werden die Kohlenhydratkalorien oft durch mehr Protein ersetzt. Aber »Protein« bedeutet für viele Menschen Fleisch, und für Vegetarier ist das keine Lösung.

FETTE FÜR DEN STOFFWECHSEL

Vielmehr leitet ein höherer Fettverzehr unseren Stoffwechsel in die richtigen Bahnen. Eine kohlenhydratarme Ernährung mit viel gesundem Fett und etwas Protein aus vorwiegend pflanzlichen Quellen lässt nämlich Ketone im Körper entstehen – einen echten Superkraftstoff.



KETONE – DIE WAHREN STOFFWECHSELHELDEN

Unser Körper verbraucht Kohlenhydrate immer zuerst. Erst wenn der Nachschub versiegt und alle Glukosespeicher leer sind, beginnt die Ketonproduktion. Die Umstellung von High Carb Low Fat auf Low Carb High Fat (LCHF) braucht einige Zeit. Eine schnelle Ketose erreicht man durch Fasten.

FETT NIMMT DEN HUNGER

In Ketose schwindet der Hunger. Das Gehirn wird leistungsfähiger, da es Ketone bestens verwerten kann. Außerdem gewährleisten Ketone eine kontinuierliche Energieversorgung. Der Stoffwechsel wird effizienter, und in den Zellen entstehen weniger schädigende Abbauprodukte.

LCHF VEGETARISCH – GESUNDHEIT PUR!

Deshalb keine Angst vor guten Fetten! Sie lassen weder den Cholesterinspiegel noch das Gewicht steigen – im Gegenteil. Die vegetarische LCHF-Ernährung ist keine Diät, sondern kann uns auf Dauer mit allem versorgen, was unser Körper braucht.



LOW CARB HIGH FAT ENDLICH FÜR VEGETARIER

Eine vegetarische Ernährung ist gut. Noch besser wird sie, wenn Sie weniger Kohlenhydrate und mehr Fett verzehren. So verdoppeln Sie die positive Wirkung auf Körper, Gesundheit und Figur.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Alles Wissenswerte zum vegetarischen Lebensstil, zur LCHF-Ernährung und zur perfekten, gesunden Verbindung aus beidem.
- Viele Tipps für den einfachen Umstieg, hilfreiche Lebensmitteltabellen, Infos zu den besten Nährstofflieferanten. Abnehmen, ohne zu hungern – so gelingt es!
- Über 80 vegetarische Rezepte aus der LCHF-Küche für jeden Anlass und jeden Geschmack.

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-6437-7



9 783833 864377



www.gu.de

G|U