

Schlank & glücklich mit
LOW CARB



Daniel Hauser

Schlank & glücklich mit
LOW CARB

Die Genießer-Diät

Bassermann

Inhalt

Einleitung 6

Fit in den Tag starten 12

Exotischer Kokosjoghurt	14
Forellencreme	16
Leichter Obatzter	17
Ei-Gemüse-Türmchen	18
Spiegeleier auf Paprika-Pilz-Gemüse	20
Gefülltes Vollkornbrötchen	21
Räucherlachsrollchen	22
Gazpacho-Drink	24
Kräuter-Lassi	25



Aus Wok & Suppentopf 26

Blumenkohl-Meerrettich-Cremesuppe	28
Italienische Gemüsesuppe	29
Mediterrane Tomatensuppe	30
Rote-Bete-Chinakohl-Suppe	32
Asiatische Fischsuppe	33
Fruchtige Krautsuppe	35
Hühner-Limetten-Suppe	36
Chinasuppe	37
Exotischer Kürbiseintopf	38



Norddeutscher Fischtopf	40
Kohlsuppe mit Bündnerfleisch	41
Orientpfanne	42
Steakpfanne	44
Geschmortes Hähnchen	45

Häppchen auf die Hand 46

Garnelen-Tomaten-Spießchen	48
Gebratene Fischröllchen	49
Italienische Chicken Nuggets	51
Kleine Paprikatortilla	52
Würzige Tofubällchen	53
Rösti mit Thunfischtatar	54
Gefüllter Kohlrabi	56
Zucchini-Käse-Taler	57



Hauptsache Eiweiß 58

Leichter Pichelsteiner	60
Leichtes Kalbsgulasch	61
Pikantes Fischcurry	62
Saiblingsragout	64
Knusprige Fischmedaillons	65
Gebratene Hähnchenfilets	67
Entenbrust in Kokossauce	68
Lebergeschnetzeltes	69
Geschmorte Rindersteaks	70



Gefüllte Schweinesteaks	72
Pikante Senfmedaillons	73
Schnitzel-Paprika-Auflauf	74
Hack-Gemüse-Gratin	76
Spitzkohlrouladen	77



Genießen auf Tour 78

Eiersalat mit Artischocken	80
Bulgur-Schafskäse-Salat	81
Gefüllte Tomaten	82
Rote-Linsen-Salat	84
Feines Gemüse	85
Spinatbuletten	86
Pikante Maisfrikadellen	87
Hähnchenspieße mit Salat	89
Pilz-Hack-Taler	90
Putenfilet mit Sellerie-Apfel-Vinaigrette	91
Obstsalat mit Vanillecreme	92

Köstliches Wochenende 94

Fruchtiges Seelachsgulasch	96
Gebackene Thunfischsteaks	97
Gebackene Seezungenfilets	98
Mediterrane Fischspieße	100
Hähnchenschenkel mit Asiasalat	101
Schweinefilet mit Cranberryhaube	102
Gratinierte Putenmedaillons	104
Kalbsröllchen mit Fenchelgemüse	105
Basilikumschnitzel	106
Würzige Lammscheiben	107

Übersicht Low Carb	108
Sachregister	109
Zutatenregister	110
Impressum	112

Weniger Kohlenhydrate – schlank durchs Leben

Gut essen, lange satt sein und dabei auch schlank bleiben oder werden – wer will das nicht? Genau darum geht es in diesem Buch. Es zeigt mit seinen abwechslungsreichen Rezepten: Genuss und Gesundheit müssen kein Widerspruch sein!

Das Geheimnis liegt in der optimalen Auswahl der Lebensmittel, vor allem mit richtigen Kohlenhydraten, hochwertigem Eiweiß und gesunden Fetten. Die Aufmerksamkeit ist explizit auf die Kohlenhydrate gerichtet – auf »Low Carb(ohydrates)« – wie es im Englischen heißt. Darunter versteht die Wissenschaft wenige bzw. »richtige« Kohlenhydrate. Es hat sich herausgestellt: Zu viele falsche Kohlenhydrate, kombiniert mit zu wenig Eiweiß und zu viel Fett, machen dick.

Was sind Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate zählen zu den Grundnährstoffen, die vor allem in Pflanzen stecken. Es gibt sie als Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Galaktose. Sie sind sogenannte Einfachzucker, die nur aus einem Zuckermolekül bestehen. Zu den Zweifachzuckern gehören unter anderem Saccharose, unser Haushaltszucker, der sich aus Glukose und Fruktose zusammensetzt, oder Milchzucker (Laktose), der eine Verbindung mit Glukose und Galaktose eingeht. Mehrfachzucker, die sogenannten Polysaccharide oder komplexen Kohlenhydrate, sind zum Beispiel Stärke und Ballaststoffe.

Kohlenhydrate, ausgenommen Ballaststoffe, sind unser wichtigster Energielieferant für Muskeln und Gehirn. Zucker und Stärke werden im Körper in ihre Einzelbausteine zerlegt – beginnend schon im Mund, hauptsächlich verarbeitet aber im Darm. Die Glukose wird dann über das Blut in die Zellen transportiert und in Energie umgesetzt. Ein Zuviel an Glukose speichert unser Körper in den Muskeln und in der Leber als Glykogen. Sind auch diese Speicher voll, wird der Einfachzucker in Fett umgewandelt und landet in den Fettzellen. Das Ergebnis ist unübersehbar: Die Zellen schwellen an – wir nehmen zu und werden immer dicker.

Wenn Kohlenhydrate, dann welche?

Wenn wir Kohlenhydrate essen, dann sollten sie so natürlich und so komplex wie möglich sein. Warum? Die Art der Kohlenhydrate bestimmt die Ausschüttung von Insulin. Dieses Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse hergestellt wird, reguliert unseren Blutzuckerspiegel. Insulin ermöglicht der Glukose erst, in die Zellen zu gelangen, sozusagen als Türöffner. Essen wir Süßigkeiten, Zucker und Brötchen aus weißem Mehl, gelangt die Glukose

daraus schnell in unser Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt rasch an, und Insulin wird vermehrt ausgeschüttet. Was dann nicht an Glukose für die Energiegewinnung in den Zellen genutzt wird, wandelt das Insulin in Fett um – und das landet auf unseren Hüften! So schnell der Blutzuckerspiegel ansteigt, so schnell fällt er auch wieder. Die Folge: Der Körper reagiert mit Heißhungerattacken. Und die befriedigen wir dann durch noch mehr Essen. Ein weiterer Effekt kann sein: Wer häufig, und das über Jahre hinweg, zu viele schnelle Kohlenhydrate isst, überstrapaziert seine Bauchspeicheldrüse. Es kann Diabetes entstehen.

Ein weiterer Nachteil: Zucker bremst unseren Fettstoffwechsel aus. Das Fett kann nicht abgebaut werden, sondern landet ebenfalls in den Zellen als Fettdepot.

Was heißt eigentlich »GLYX«?

Im Zusammenhang mit Low Carb hört man auch oft vom GLYX. Das ist die Abkürzung für glykämischer Index. Dieser Wert sagt aus, wie kohlenhydratreiche Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lassen. Je niedriger er ist, desto langsamer steigt der Blutzuckerspiegel an und desto konstanter bleibt er. So haben zum Beispiel Gemüse und Vollkorn einen niedrigen GLYX, während der von Zucker, Limonade oder auch Kartoffelpüree hoch ist. Für den GLYX gibt es spezielle Tabellen.

Die Lösung: Kohlenhydrate in Form von Mehrfachzuckern genießen, zum Beispiel in Form von Gemüse. Der Körper baut diese komplexen Kohlenhydrate viel langsamer ab und sorgt damit für einen konstanten Blutzuckerspiegel und eine optimale Ausschüttung von Insulin.



Eiweiß: Der Stoff, aus dem die Zellen sind

Eiweiß ist lebensnotwendig. Aus ihm sind unsere Zellen gemacht. Es bestimmt ihren Aufbau, ihre Funktion, ihren Stoffwechsel und vieles mehr. So werden aus Eiweiß zum Beispiel Enzyme und Hormone wie Insulin sowie Antikörper zur Immunabwehr gebildet. Wissenschaftler nennen Eiweiß auch Protein. Das Wort stammt vom Griechischen »proton« ab und bedeutet das Erste oder das Wichtigste.

Eiweiß besteht aus Aminosäuren, von denen es insgesamt 20 verschiedene gibt. Neun von ihnen sind unentbehrlich bzw. essenziell. Unser Körper kann sie nicht selbst herstellen, wir müssen sie mit der Nahrung aufnehmen. Von den drei halben-entbehrlichen muss man eine Menge Nahrung zu sich nehmen, um den Körper damit zu versorgen. Die restlichen acht entbehrlichen Aminosäuren

stellt unser Körper praktischerweise selbst her. Eiweiß steckt in nahezu allen Lebensmitteln. Am meisten in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und Milch, aber auch in pflanzlichen wie Vollkorn, Hülsenfrüchten und Nüssen. Allerdings haben tierische Eiweiße eine höhere biologische Wertigkeit, das heißt, aus ihnen bauen wir besser körpereigenes Eiweiß auf, zum Beispiel Muskeln. Die Proteine aus Fleisch, Fisch und Milch sind uns in der Zusammensetzung eben ähnlicher als es die aus Getreide oder Nüssen sein können. Durch kluge Kombination von verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln – etwa Hülsenfrüchte mit Nüssen – lässt sich das auch erreichen.

Eiweiß hat große Vorteile: Es macht lange satt, dabei liefert es nur ca. vier Kilokalorien pro Gramm. Es kurbelt den Stoffwechsel und somit die Fettverbrennung an. Eiweiß ist ein wesentlicher Bestandteil einer kohlenhydratreduzierten Ernährung.



Fett: Das Richtige zählt

Ein beliebtes Zitat von Genießern: »Fett ist ein Geschmacksträger«. Das stimmt. Fett hat jedoch zwei Seiten: Es kann fett machen und ungesund sein – und es kann gesund sein. Ohne Fett läuft unser Körper nicht rund. Es ist lebenswichtig. Fett erfüllt viele Aufgaben: So liefert es reichlich Energie (9,3 Kilokalorien pro Gramm) – und damit mehr als doppelt soviel wie Kohlenhydrate und Eiweiß. Es macht die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K erst möglich und wird zum Aufbau von Zellwänden und Hormonen benötigt.

Fett besteht meist aus einem Glycerinmolekül, an das drei Fettsäuren gebunden sind. Diese sind je nach Fettart gesättigt oder einfach oder mehrfach ungesättigt. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren stecken in pflanzlichen Fetten, zum Beispiel in Pflanzenölen, Nüssen und Samen. Gesättigte Fettsäuren kommen hauptsächlich in tierischen

Fetten vor, zum Beispiel in fettem Fleisch und fetter Wurst. Diese Lebensmittel sollten maximal knapp ein Drittel unserer Fettzufuhr ausmachen: Ein Zuviel kann den Cholesterinspiegel erhöhen. Senken können ihn hingegen die wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Es gibt aber auch eine positive Ausnahme bei tierischen Lebensmitteln: fettreiche Meeresfische wie Makrele, Hering und Lachs. Trotz ihres Reichtums an Fett senken sie den Cholesterinspiegel. Das liegt an den speziellen Eigenschaften der sogenannten Omega-3-Fettsäuren.

Die besten Lebensmittel

Wie sollte also unsere Lebensmittelauswahl aussehen? Für Kohlenhydrate gilt: viel frisches Gemüse und Obst. In Maßen Vollkornprodukte und möglichst wenig Süßes, helles Brot, geschälten Reis, helle Pasta und Fertigprodukte wie Pizza & Co. Vorsicht ist auch bei Müslis mit zugesetztem



Zucker geboten. Das Gleiche gilt auch für viele Fertigprodukte. So stecken zum Beispiel in Tomatenketchup über 20 Prozent und in Salatdressings bis zu 15 Prozent Zucker.

Gut sind eiweißreiche Lebensmittel wie Eier, Fisch, fettarmes Fleisch, Milchprodukte und Hülsenfrüchte in Maßen. Vorsicht bei Molke-Drinks und Fruchtjoghurts, sie sind zuckerreich.

Günstig auf einem Speiseplan machen sich hochwertige Fette aus Pflanzenölen, Nüssen, Samen und fettreichem Seefisch. Dagegen sollten fettes Fleisch, Wurst, Speck, Schmalz und Butterschmalz wegen ihrer gesättigten Fettsäuren nur in geringen Mengen gegessen werden.

Wer sich an diese Empfehlungen hält, tut sich Gutes und nimmt reichlich von den empfehlenswerten Nähr- und Vitalstoffen auf.

Außerdem: Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Mineralwasser oder Kräuter- und Früchtetees.

Gesund kochen – so schonen Sie Nährstoffe

Bei »Low Carb« bilden Gemüse und Früchte das Fundament. Damit wir auch von ihren wertvollen und teils empfindlichen Vitalstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen profitieren, gibt es einiges zu beachten: Beim Kauf auf Frische achten. Gemüse und Obst so rasch wie möglich verbrauchen und nur kurzfristig lagern, besonders Blattgemüse, Salate und Beeren. Durch längeres Aufbewahren gehen wertvolle Inhaltsstoffe verloren.

Ebenso beim Waschen: Obst und Gemüse möglichst unzerkleinert in kaltem Wasser waschen. Warmes Wasser und zu langes Waschen laugt ebenfalls Nährstoffe aus. Kartoffeln, Möhren, Äpfel & Co. so dünn wie möglich schälen, nicht lange an der Luft liegen lassen und möglichst rasch essen, denn auch Luftsauerstoff zerstört Vitamine. Oft reicht nur gründliches Waschen, zum Beispiel bei Äpfeln und Möhren. In und direkt unter der Schale stecken die meisten Vital- und Ballaststoffe. Pellkartoffeln sind gesünder als Salzkartoffeln. Gemüse immer in wenig Flüssigkeit dünsten, damit das Wasser die Nährstoffe nicht ausschwemmt. Dämpfen ist Trend: Hier gart Gemüse optimal im Wasserdampf über kochendem Wasser. Das gilt auch für das Pfannenrühren im Wok: Gemüse ist in wenigen Minuten gar und bleibt wunderbar knackig. Wenn es schnell gehen muss, ist die Mikrowelle ideal.

Das Beste für den Vorrat

Täglich einkaufen kostet Zeit. Da lohnt sich ein Vorrat. Doch was gehört dort für Low Carb hinein? Zur »Grundausstattung« zählen Öle: ein kalt gepresstes für Salatdressings und eines zum Kochen wie Olivenöl oder Rapsöl.

An Konserven sollten Tomaten, Bohnenkerne, Sauerkraut und sauer Eingelegtes nicht fehlen. Als Trockenprodukte gehören Hülsenfrüchte, Vollkornreis und -nudeln sowie Vollkornmehl in den Schrank.

Ideal ist Tiefkühlkost wie Spinat, Brokkoli, Bohnen und Mischgemüse – und als Würze tiefgekühlte Kräuter. Fischfilets wie Lachs, Seelachs und Kabel-

jau, Meeresfrüchte oder Beeren und ein paar Sorten mageres Fleisch machen den eiskalten Vorrat komplett.

Im Kühlschrank halten sich Milchprodukte wie Naturjoghurt, Buttermilch, Quark, saure Sahne, Milch, fettarmer Käse, Parmesan sowie Butter frisch.

Paprikaschoten, Gurken, Möhren, Staudensellerie und Kohl bleiben im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage knackig. Tomaten und Äpfel lagern besser außerhalb des Kühlschranks. Und als Würze empfehlen sich Zwiebeln und Knoblauch.

Wegen ihrer gesunden Fette gehören auch Nüsse und Kerne wie Mandeln, Haselnüsse und Sonnenblumenkerne in den Vorrat. Sie werden rasch ranzig und sollten zügig verbraucht werden.

Kohlenhydrate sparen

Am Abend zu Hause oder beim auswärtigen Essen – greifen Sie zu den richtigen Kohlenhydraten. Hier für Sie eine kleine Austausch-tabelle mit Ungeeignetem und Geeignetem:

Nein

Mettbrötchen

Croissant

fertiger Fruchtjoghurt

Cola, Limonade

Lasagne

Frikadellen

Currywurst mit Pommes

Wiener Schnitzel

Sahneeis

Kartoffelchips

Ja

Vollkornbrot mit Gemüsesülze

Vollkornbrötchen

Naturjoghurt mit frischen Früchten

Mineralwasser mit Zitrone

Vollkornpasta mit Gemüsesauce

gebratenes Schnitzel

Hähnchenbrust mit Gemüse

Schnitzel natur

Rote Grütze

Gemüsesticks

Fisch ist eine ideale Eiweißquelle, da er nicht nur leicht verdauliches, hochwertiges Eiweiß liefert, sondern auch sehr fettarm ist. Im Rezeptteil dieses Buches werden Sie viele raffinierte Ideen für die Zubereitung von Fisch entdecken.