

NICO STANITZOK | PROF. DR. JÜRGEN VORMANN

LOW CARB HIGH FAT



Voll fett essen,
voll schlank werden



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

- 7 Vorwort
- 8 Warum LCHF?
- 10 Warum Low Carb?
- 12 Best of Kohlenhydrate
- 14 Warum kein High Protein?
- 16 Deshalb High Fat
- 18 Was Fette können
- 20 Best of Fette
- 22 Die Ketose
- 24 Basics der LCHF-Küche
- 16 LCHF Tipps & Tricks

28 Frühstück

Der beste Grund, aufzustehen

Ob süße Pancakes, herzhaftes Omelett oder wachmachender Kaffeesmoothie – für jeden Geschmack ist etwas dabei!

58 Mittagessen

Genuss to go

Mit Käsetortilla, Tomaten-Paprika-Suppe oder Hähnchen-Champignon-Auflauf heißt es jetzt: »Bye-bye, Mittagstief!«





98 Abendessen

Endlich Feierabend

Jetzt stellt sich nur noch die Frage:
Hähnchen in Buttermilchsauce, Zitronen-
Garnelen oder doch Zuccinilasagne?

144 Snacks und Süßes

Für den Hunger zwischendurch

Darf es ein bisschen mehr sein?
Muffins, Eiersalat oder Bulletproof-
Coffee machen satt und zufrieden!

184 Glossar

186 Internetadressen

187 Register

192 Impressum



Das grüne Blatt heißt fleischloser
Genuss: Mit diesem Symbol sind alle ve-
getarischen Gerichte gekennzeichnet.



Deshalb High Fat

Bei gleichbleibendem Energiebedarf, aber weniger Kohlenhydraten und Proteinen bleibt nur eine erhöhte Fettzufuhr, um die ausreichende Energieversorgung zu gewährleisten. Was das Fett betrifft, müssen wir umdenken.

Schlank durch Fett?

Der ursprüngliche Gedanke, weniger Fett zu essen, um abzunehmen, erscheint naheliegend. Schließlich enthält 1 g Fett mehr als doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate oder Protein. Durch die Reduzierung von Fett lassen sich also deutlich mehr Kalorien einsparen als durch die gleiche Menge Protein oder Kohlenhydrate.

Inzwischen weiß man aber, dass gerade das Fett für das Sättigungsgefühl ausschlaggebend ist. Die gleiche Menge an Kalorien in Form von Kohlenhydraten sättigt wesentlich

schlechter als Fett. Fett wurde zudem lange Zeit als Verursacher von Krankheiten, insbesondere von Herzerkrankungen, beschuldigt.

Allerdings ist inzwischen bekannt, dass wesentliche Untersuchungen dazu fehlinterpretiert wurden. Jahrzehntlang versuchte man dann, hohe Cholesterinwerte, die als Hauptursache von Herzinfarkt ausgemacht wurden, durch eine verminderte Fettzufuhr zu senken. In der Tat kann dadurch der Cholesteringehalt im Blut reduziert werden. Das betrifft aber auch das inzwischen als gesundheitlich wertvoll angesehene HDL-Cholesterin. Nach heutigem Wissensstand stellt eine fettreiche und kohlenhydratarme Ernährungsweise keinen Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Ob dadurch das allgemeine Risiko nicht sogar vermindert wird, müssen die Ergebnisse weiterer Untersuchungen zeigen – erste wissenschaftliche Studien deuten darauf hin.

Ketone im Fettstoffwechsel

Fett besteht aus einem Glyceringerüst, an das drei Fettsäuren gekoppelt sind. Beim Fettabbau werden diese Säuren freigesetzt und von unserer Muskulatur für die Energiegewinnung genutzt. Zurück bleibt der Glycerinanteil, aus dem Glukose gebildet wird. Damit kann Fett sogar einen Beitrag zur Grundversorgung des Gehirns mit Glukose leisten.

Bei einer hohen Fettzufuhr kann der Körper jedoch nicht sofort alle Fettsäuren verwenden.





Ketoseeinstieg durch Fasten

Einen schnellen Einstieg in die Ketose kann man durch zweitägiges Fasten erreichen. Die Kohlenhydratspeicher in unserem Körper reichen nur für etwa einen Tag, danach stellt sich unser Stoffwechsel schon auf die Verbrennung von Fett aus dem Fettgewebe um. Ein Teil dieses Fettes wird dann in Ketonkörper umgewandelt und ans Blut abgegeben.

Deshalb transportiert er die Überschüsse in die Leber, wo er sie in sogenannte Ketonkörper umwandelt. Ketonkörper sind Säuren mit einer relevanten Besonderheit: Sie können sehr schnell in alle Zellen aufgenommen werden – und zwar auch in die des Nervengewebes und des Gehirns. Fetten und Fettsäuren gelingt das nicht, denn sie können in ihrer Transportform die Blut-Hirn-Schranke nicht durchdringen.

Das Besondere ist, dass unsere Nervenzellen die Ketosäuren sehr gut als Energiequelle nutzen können und damit der Bedarf von Glukose reduziert wird. Sind genügend Ketonkörper vorhanden, können bis zu 60 % des Energiebedarfs unseres Gehirns aus dieser Quelle gespeist werden. Dabei fallen zudem weniger freie Radikale, also potenziell schädigende Abbauprodukte an als beim Abbau von Glukose.

Viel Fett in der Nahrung fördert damit auch die Funktion unseres Gehirns. Wenige Wochen einer LCHF-Ernährung führen dazu, dass praktisch immer (zumindest bei Menschen, die vorher einiges an Fettdepots angesammelt hatten) genügend Energie zur Versorgung der Zellen zur Verfügung steht. Da unsere Hungermechanismen stets darauf

abzielen, ein drohendes Energiedefizit zu beheben, müssen sie keinen Alarm schlagen und der Hunger bleibt einfach aus.

Kohlenhydrate runter

Voraussetzung für die positiven Effekte ist aber, dass die Zufuhr von Kohlenhydraten gleichzeitig sehr stark reduziert wird, nur dann wird eine relevante Ketonkonzentration im Blut erreicht. Bei einer Ernährung mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten sind praktisch keine Ketonkörper im Blut vorhanden und das Gehirn nutzt ausschließlich Glukose. Erst, wenn der Ketongehalt auf Werte von über 1 mmol / l Blut ansteigt, werden Ketone relevant verwendet. Diese Menge erreicht man aber erst, wenn die Kohlenhydratzufuhr deutlich unter 100 g pro Tag, besser bei 50 g, liegt.

Therapeutischer Nutzen

Der positive Effekt einer Ketose wird übrigens auch therapeutisch genutzt. Seit fast 100 Jahren weiß man, dass eine Ernährungsweise mit sehr hohem Fettanteil günstige Auswirkungen auf Patienten mit Epilepsie hat. Die Häufigkeit von Krampfanfällen lässt sich damit erheblich vermindern.

Quarkfladen mit Schokocreme

Für 2 Personen

Zubereitung: ca. 20 Min.

Backen: ca. 30 Min.

*Pro Portion: ca. 475 kcal,
25 g E, 39 g F, 4 g KH*

Für die Quarkfladen:

100 g Magerquark

2 Eier (M)

Salz

2 EL Mandelmehl

1 TL Flohsamenschalenpulver

Für die Schokocreme:

1 Avocado

1 EL Sahne

1 EL Kakaopulver (schwach entölt)

Birkenzucker (Xylit, nach Belieben)

1. Den Backofen auf 150° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Quark in einem sauberen Geschirrtuch gründlich auspressen. Die Eier trennen und die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Den Quark zügig mit Eigelben, Mandelmehl und Flohsamenschalenpulver verrühren. Dann den Eischnee behutsam unter den Quark heben.

2. Mit einem Esslöffel vier gleich große Portionen der Quarkmasse auf das Backblech setzen und etwas flach drücken. Im Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen. Dann im Ofen auskühlen lassen.

3. Inzwischen die Schokocreme zubereiten. Dafür die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit Sahne, Kakaopulver und bei Bedarf mit dem Birkenzucker in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

4. Die ausgekühlten Quarkfladen auf zwei Tellern verteilen, mit der Schokocreme bestreichen und servieren.

QUARKBRÖTCHEN

Die eiweißreichen Quarkfladen sind auch ein toller Brötchenersatz. Weil ihr Eigengeschmack weder süß noch pikant ist, schmecken sie nicht nur mit leicht süßen Belägen und Aufstrichen wie der Schokocreme. Auch pikant belegt, zum Beispiel mit einer Scheibe Wurst oder Käse, sind sie sehr lecker.



Geschmortes Schweinefilet mit Rahmchampignons

Für 2 Personen

Zubereitung: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 515 kcal,

29 g E, 43 g F, 5 g KH

200 g Schweinefilet
Salz | Pfeffer
3 EL Kokosöl
1 kleine Zwiebel
1 EL Tomatenmark
400 ml Fleischbrühe
400 g Champignons
4 TL Butter
100 g Sahne
frisch geriebene Muskatnuss
½ TL getrockneter Thymian
1 TL edelsüßes Paprikapulver

1. Das Schweinefilet von Sehnen befreien oder vom Metzger vorbereiten lassen. In ca. 4 cm große Würfel schneiden und rundherum kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Fleisch im heißen Öl von allen Seiten ca. 5 Min. goldbraun anbraten.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. In die Pfanne geben und ca. 10 Min. mitbraten. Wenn Fleisch und Zwiebel stark gebräunt sind, auch das Tomatenmark unterrühren und 1 Min. mitrösten.

3. Mit der Brühe aufgießen und die Pfanne mit einem Deckel schließen. Bei mittlerer Hitze 30 Min. schmoren. Gelegentlich überprüfen, ob noch genug Flüssigkeit in der Pfanne ist, und bei Bedarf mit etwas heißem Wasser auffüllen.

4. Inzwischen die Champignons vorsichtig sauber bürsten und vierteln. Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Champignons darin kräftig braten, bis sie zu bräunen beginnen. Dann die Champignons zum Fleisch geben und mit der Sahne aufgießen.

5. Bei starker Hitze aufkochen und 4–5 Min. einkochen, bis die Sauce eine cremige Konsistenz bekommen hat. Mit etwas frisch geriebenem Muskat, Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf zwei Tellern anrichten und servieren.

SO SCHMECKT'S AUCH

Keine Sorge, das Schweinefilet wird beim Schmoren nicht zu trocken. Sie können es nach Wunsch aber auch gegen in Würfel geschnittenen Schweinenacken austauschen. Auch Schinkengulasch vom Schwein ist möglich. Das Gulaschfleisch braucht etwa 20 Min. länger, um beim Schmoren schön weich zu werden. Daher sollten Sie die Flüssigkeitsmenge kontrollieren und lieber noch mit etwas heißem Wasser auffüllen. Das meiste verdampft später wieder beim Einkochen.



Kohlrabi-Pommes mit Erdbeerketchup

Für 2 Personen

Zubereitung: ca. 20 Min.

Backen: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 160 kcal,

2 g E, 15 g F, 5 g KH

Für die Kohlrabi-Pommes:

1 großer Kohlrabi

3 EL Kokosöl

1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 TL Currypulver

Salz | Pfeffer

Für das Ketchup:

50 g Erdbeeren

1 EL Tomatenmark

1 TL Weißweinessig

1 kleine rote Chilischote

Salz | Pfeffer

1. Den Backofen auf 250° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Kohlrabi schälen. Zuerst in ca. 8 mm dicke Scheiben, dann in gleichmäßige Stifte schneiden. Das Kokosöl in einem kleinen Topf schmelzen und mit Paprikapulver, Curry, 1 TL Salz und 1 Prise Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Kohlrabistifte dazugeben und gut vermischen, bis die Stifte gleichmäßig benetzt sind.

2. Kohlrabi-Pommes gleichmäßig auf dem Backblech verteilen, sodass sie sich möglichst nicht gegenseitig berühren. In den Ofen (Mitte) schieben und ca. 20 Min. backen. Nach 10 Min. wenden, damit sie gleichmäßig bräunen.

3. Inzwischen die Erdbeeren waschen, Stielansätze entfernen und Erdbeeren mit Tomatenmark und Essig in einen hohen Rührbecher geben. Die Chilischote waschen, halbieren, die Kerne entfernen, die Hälften waschen und in den Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Kohlrabi-Pommes aus dem Ofen nehmen und auf zwei Tellern verteilen. Mit dem Erdbeer-Tomaten-Ketchup servieren.

SO SCHMECKT'S AUCH

Probieren Sie die Pommes alternativ auch mal mit Hokkaido-Kürbis oder weißem Rettich. Die Zubereitung ist dieselbe. Die so gebackenen Gemüsestifte sind auch eine prima Gemüsebeilage, nicht nur zur Currywurst.





FETT MACHT FETT? VON WEGEN!

Dass Fett fett macht, gehört schon lange ins Reich der Ernährungsmythen! Eigentlich sind es die Kohlenhydrate, die sich heimlich auf die Hüften schummeln. Mit der neuen Low-Carb-Methode sparen Sie an diesen Dickmachern und setzen auf viele gesunde Fette. Die schmecken gut, machen zufrieden, satt und lassen ganz nebenbei die Pfunde purzeln.

Wie das funktioniert? Mit der richtigen Dosis Know-how und den besten Yummy-Rezepten. Dauerhaft abnehmen mit Köpfchen und Geschmack!

WG 456 Gesunde Ernährung
ISBN 978-3-8338-5825-3



9 783833 858253



www.gu.de

G|U