

ANDREAS MEYHÖFER | DIANA LUDWIG

# SCHLANK MIT LOW-CARB DAS KOCHBUCH

160 NEUE REZEPTE



riva



ANDREAS MEYHÖFER | DIANA LUDWIG

SCHLANK MIT LOW-CARB  
DAS KOCHBUCH



ANDREAS MEYHÖFER | DIANA LUDWIG

# SCHLANK MIT LOW-CARB DAS KOCHBUCH

---

160 NEUE REZEPTE



**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe

2. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: S. 5: Zoom Team/Shutterstock.com; S. 6: © Timo Münzberg; S. 12: Lightspring/Shutterstock.com; S. 17: monticello/Shutterstock.com; S. 18: marcin jucha/Shutterstock.com; S. 23: Nataliya Arzamasova/shutterstock.com, Elena Schweitzer/Shutterstock.com; S. 26: margouillat photo/Shutterstock.com, Brent Hofacker/Shutterstock.com; S. 27: Brent Hofacker/Shutterstock.com; S. 28: Olexiy Bayev/Shutterstock.com; S. 29: yesyesterday/Shutterstock.com; S. 32: casanisa/Shutterstock.com; S. 33: Madeleine Steinbach/Shutterstock.com; S. 76/77 und Cover: Elena\_Danileiko/iStockphoto.com; alle anderen Bilder: © Diana Ludwig, Andreas Meyhöfer

Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0421-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-940-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-941-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Inhalt

Ein Low-Carb-Wiedersehen! . . . . .	7
Das Low-Carb-Kochbuch . . . . .	8
Low-Carb High-Quality (LCHQ®). . . . .	8
<i>Was ist Low-Carb High-Quality?</i> . . . . .	8
<i>Grundsatz 1: Welche Lebensmittel gilt es zu vermeiden?</i> . . . . .	10
<i>Grundsatz 2: Wie viele Kohlenhydrate soll ich täglich zu mir nehmen?</i> . . . . .	11
<i>Grundsatz 3: Wie viele Kohlenhydrate sollte ein Lebensmittel haben?</i> . . . . .	12
<i>Grundsatz 4: Wie sollte mein Speiseplan aussehen?</i> . . . . .	12
<i>Die vier Grundsätze von Low-Carb High-Quality in Kürze</i> . . . . .	13
<i>Die Low-Carb-High-Quality-Pyramide</i> . . . . .	13
Tipps zur Verwendung dieses Kochbuches . . . . .	15
<i>Maximale Flexibilität</i> . . . . .	15
<i>Portionsgrößen</i> . . . . .	15
<i>Kochen ist Leidenschaft und die Lust, Neues auszuprobieren</i> . . . . .	16
<i>Gewürze</i> . . . . .	17
<i>Low-Carb kochen</i> . . . . .	22
<i>Low-Carb-Lebensmittel von Fleisch und Geflügel bis Öle und Fette</i> . . . . .	24
Gemüse-, Rinder- und Hühnerbrühe leicht gemacht . . . . .	31
<b>Rezepte: Frühstück</b> . . . . .	<b>35</b>
<b>Rezepte: Mittagessen</b> . . . . .	<b>77</b>
<b>Rezepte: Abendessen</b> . . . . .	<b>121</b>
<b>Rezepte: Snacks</b> . . . . .	<b>163</b>
Rezeptregister . . . . .	203





Diana Ludwig und Andreas Meyhöfer

# Ein Low-Carb-Wiedersehen!

Wie fängt man eine Einführung für einen zweiten Teil eines Buches an, das im Grunde gar nicht erscheinen sollte? Ein Buch, das nur entstehen konnte aufgrund eines wahn-sinnigen Zuspruchs unserer Community? Am besten beginnt man mit einem dicken, von Herzen kommenden DANKE! Es ist nun fast genau ein Jahr her, dass wir die Einführung zu *Schlank mit Low-Carb – Das 28-Tage-Programm* geschrieben haben. Damals dachten wir, unsere tolle Community mit über 500 000 Fans und damals 60 000 Gruppenmitgliedern wäre kaum noch zu toppen. Doch der Wahnsinn nahm kein Ende. Mittlerweile folgen dem »Low Carb Kompendium« fast eine Million Low-Carb-Begeisterte auf Facebook und die gleichnamige Facebook-Gruppe hat über 170 000 Mitglieder.

Es freut uns jeden Tag, dass *Schlank mit Low-Carb – Das 28-Tage-Programm* so vielen Menschen nicht nur gefallen, sondern sie auch inspiriert und ihnen zu einem besseren

Lebensgefühl verholfen hat. Doch wo viel Licht ist, gibt es auch immer wieder etwas Schatten. Natürlich ist es vermessen zu sagen, man kann jeden Menschen zufriedenstellen, doch wer uns kennt, weiß, dass der Anspruch an uns selbst war und auch noch ist, dir das perfekte Buch an die Hand zu geben. Auch für uns waren die letzten Monate sehr lehrreich und die Erkenntnisse sind natürlich in dieses wunderbare Kochbuch eingeflossen, das du nun in der Hand hältst.

Eine große Änderung in diesem Buch besteht darin, dass alle Rezepte zu dem von uns entwickelten Low-Carb-High-Quality-Prinzip (LCHQ®) passen. Dies war unter anderem ein großer Wunsch unserer Community, dem wir natürlich sehr gerne nachkommen. Und nun wünschen wir dir viel Spaß mit *Schlank mit Low-Carb – Das Kochbuch*. Wir hoffen, dass du beim Lesen und Kochen mindestens genauso viel Freude hast wie wir bei der Erstellung.



# Das Low-Carb-Kochbuch

Wie der Titel dieses Buches bereits verrät, handelt es sich bei diesem Werk um ein reines Kochbuch. Das bedeutet, dass es in diesem Buch keine umfassenden Erklärungen zum Thema Low-Carb gibt. Hier findest du hauptsächlich Low-Carb-Rezepte. Wenn du mehr über Low-Carb, über Ernährung, über Nährstoffe und deren Wirkungsweisen auf deinen Körper erfahren möchtest, dann ist unser erstes Werk *Schlank mit Low-Carb – Das 28-Tage-Programm* genau die richtige Lektüre für dich. Das Buch be-

kommst du im Buchhandel oder im Internet in unserem Low-Carb-Shop unter [www.meinlowcarbshop.com](http://www.meinlowcarbshop.com).

Was für dieses Buch aber neu hinzugekommen ist und wir dir im nächsten Absatz ausführlich erläutern werden, ist Low-Carb High-Quality (LCHQ®). Low-Carb High-Quality ist eine Weiterentwicklung unserer bisherigen Low-Carb-Ernährungsweise und hebt unser Low-Carb auf ein ganz neues Level.

## Low-Carb High-Quality (LCHQ®)

Low-Carb High-Quality fasst unsere Erfahrung aus über zehn Jahren Low-Carb-Ernährung leicht verständlich zusammen. Es kann dir als Grundlage und Orientierung für deine Low-Carb-Ernährung dienen.

### Was ist Low-Carb High-Quality?

In erster Linie ist Low-Carb High-Quality eine dauerhafte Ernährungsumstellung, die leicht zu befolgen ist. Einige würden es auch genau so bezeichnen und niemals als Diät. Hinter dieser Aussage steht jedoch ein allgemein verbreitetes Missverständnis.

Denn viele bringen den Begriff Diät lediglich mit einer zeitlich begrenzten Reduktionsdiät in Verbindung, da das Wort umgangssprachlich meist im Zusammenhang mit einer Gewichtsabnahme bzw. Abmagerungskur genutzt wird (Definition nach Duden: kalorienarme Kost für eine Abmagerungskur). Der Begriff Diät bedeutet aber sinngemäß »Lebensweise« und ist aus dem Griechischen bzw. Lateinischen abgeleitet. Die Diät ist also als Oberbegriff zu verstehen, der einerseits die dauerhafte Diät – synonym zur dauerhaften Ernährungsumstellung – und andererseits die zeitlich begrenzte Diät umfasst.

Die Diät, die zur Gewichtsabnahme dient, wird zur Unterscheidung zu anderen Diäten in der Regel Reduktionsdiät genannt. Um einige Beispiele für andere Diäten zu nennen, die im Allgemeinen gerne als Lebensweise verstanden werden: vegetarische Lebensweise, glutenfreie Lebensweise, ausgewogene Mischkost und natürlich die Low-Carb-Ernährung. All diese Ernährungsweisen sind Diäten – vor allem bei Allergien und Unverträglichkeiten werden diese Diäten dauerhaft eingehalten und dienen nicht der Manipulation des Körpergewichtes, sondern erfüllen einen anderen Zweck.

Low-Carb High-Quality ist also sowohl Diät als auch Ernährungsumstellung.

Die Low-Carb-Ernährung kann für einen begrenzten Zeitraum durchaus im Sinne ei-

ner kurzfristigen Reduktionsdiät durchgeführt werden, jedoch bringt eine langfristige Ernährungsumstellung alle Vorteile einer ganzheitlichen Low-Carb Ernährung zutage. Schlechte Gewohnheiten werden abgelegt und die positiven Effekte auf die Gesundheit werden voll ausgeschöpft.

Low-Carb High-Quality ist keine Trennkostdiät und sieht auch keine anderen Ausnahmen wie den sogenannten Cheatday vor.

Es ist nicht sinnvoll, sich morgens ein süßes Frühstück mit reichlich Marmelade und Nutella auf nährstoffarmen Weizenbrötchen zu gönnen, um sich dann abends massiv einzuschränken in dem Glauben, die Sünden vom Morgen auf diese Weise wieder ausgleichen zu können.

Schlechte Angewohnheiten und eine ungesunde Ernährung werden so nicht abgelegt, sondern einfach nur auf verschiedene Tageszeiten verschoben. Das ist bequem und im Prinzip wird die Notwendigkeit ausgehebelt, wirklich etwas zu ändern.

Eine smarte Low-Carb-Ernährung hält den Blutzuckerspiegel über den ganzen Tag stabil und gibt trotzdem ausreichend Energie.

Im Folgenden sind vier einfache Grundsätze erklärt, die dich bei Low-Carb High-Quality unterstützen.

## Grundsatz 1: Welche Lebensmittel gilt es zu vermeiden?

Bestimmte Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen gehören allgemein nicht in eine ganzheitliche Low-Carb-Ernährung und sollten vermieden werden. Diese Lebensmittel sind gerade für Einsteiger kontraproduktiv und können gewünschte Erfolge ausbremsen. Dazu zählen:

- raffiniertes Weißzucker, Agavendicksaft und künstliche Süßstoffe,
- Getreide und Getreideprodukte,
- Fertiggerichte jeglicher Art,
- Fruchtsäfte als Getränk, Erfrischungsgetränke.

Raffiniertes Weißzucker, Agavendicksaft, Getreide und Getreideprodukte, Erfrischungsgetränke mit Zuckerzusatz: Diese Lebensmittel enthalten oft einen großen Anteil an Kohlenhydraten und bieten teilweise relativ wenig Nährstoffe.

Künstliche Süßstoffe, Fertiggerichte jeglicher Art: Sie beinhalten künstlich gewonnene Stoffe (künstliche Süßstoffe) oder können solche Stoffe enthalten (Fertiggerichte), die den Körper belasten und negative Auswirkungen haben können. Bei Fertiggerichten kommt oft noch ein ungünstig hoher Kohlenhydratanteil hinzu.

Fruchtsäfte: Sie haben je nach verwendeten Fruchtarten sehr viele Kohlenhydrate. Durch das Auspressen der Früchte geht zusätzlich noch je nach Frucht ein Teil des Fruchtfleisches verloren, das wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe und andere Nährstoffe enthält. Die Aussage, dass Fruchtsaft sehr vitaminreich ist, ist für eine gesunde Ernährung ein schlechtes Argument. Die ganze Frucht bietet immer mehr als ihr ausgepresster Saft allein. Fruchtsäfte sollten prinzipiell in jeder gesunden Ernährung als Süßigkeit bzw. Genussmittel behandelt werden und nicht als Getränk dienen, um seinen Flüssigkeitsbedarf zu decken. Als Getränk ist Wasser oder ungesüßter Tee immer die erste Wahl.

Der Saft von Zitrusfrüchten ist bei Low-Carb High-Quality als würzende Zutat in Rezepten vorgesehen. Beispielsweise verwenden wir gerne Zitronen- und Limettensaft zum Kochen und Backen. Auch Orangensaft ist zum Aromatisieren von Speisen gut geeignet. Ansonsten wird der ganze essbare Teil einer Frucht in Gerichten verwendet, beispielsweise klein geschnitten oder geraspelt.

Das Aussortieren der Lebensmittelgruppen aus der Liste von Grundsatz 1 stellt eine gute Basis für eine erfolgreiche Umstellung auf Low-Carb dar und bietet gleichzeitig einen schnellen Überblick.

## Grundsatz 2: Wie viele Kohlenhydrate soll ich täglich zu mir nehmen?

Es kommt ganz auf deine Ziele und deine persönlichen Präferenzen an, wie viele Kohlenhydrate du am Tag zu dir nehmen solltest.

Unsere jahrelange Erfahrung zeigt, dass es für die meisten Menschen ein sehr guter Einstieg ist, wenn als oberer Referenz- und Grenzwert täglich 15 Prozent des individuellen Energiebedarfes aus Kohlenhydraten gedeckt werden.

Diese Grenze rechnest du nach deinem individuellen Kalorienbedarf aus. Hier eine Beispielrechnung anhand eines durchschnittlichen Erwachsenen:

Der durchschnittliche gesunde Erwachsene hat einen Kalorienbedarf von 2000 Kcal am Tag. Wenn du 2000 Kcal durch 100 dividierst und mit 15 multiplizierst, ergibt das 15 Prozent, also 300 Kcal. Der durchschnittliche gesunde Erwachsene sollte also nicht mehr als 300 Kcal seines Energiebedarfes aus Kohlenhydraten gewinnen.

Um diese 300 Kcal in Gramm umzurechnen, dividierst du durch 4,1. Warum 4,1? Ganz einfach: 1 Gramm Kohlenhydrate hat 4,1 Kcal. 300 Kcal dividiert durch 4,1 ergibt 73,2 Gramm. Bei einem Energiebedarf von 2000 Kcal liegt also der Grenzwert bei rund 73 Gramm Kohlen-

hydraten am Tag. Dieser Grenzwert verschiebt sich entsprechend deines individuellen Energiebedarfes. Wenn du also mehr als 2000 Kcal am Tag brauchst, dann kannst du mehr als 73 Gramm Kohlenhydrate verzehren. Wenn du weniger Energie für dich berechnet hast, dann liegt deine Grenze an Kohlenhydraten entsprechend darunter.

Bei Bedarf kannst du deinen individuellen Wert für dich natürlich auch weiter nach unten skalieren. Du kannst dich auch in einem persönlichen Bereich bewegen, in dem du dich wohlfühlst.

Weniger als 15 Prozent sind immer gut; in Ausnahmefällen etwas mehr Kohlenhydrate zu dir zu nehmen, schadet jedoch auch nicht. Das »etwas mehr« ist aber wirklich nur als etwas mehr zu verstehen und nicht als Freibrief dafür, in alte Essgewohnheiten zurückzufallen.

Das Low-Carb-High-Quality-Prinzip ist so flexibel, dass du bei Bedarf sowohl eine moderate Low-Carb-Ernährung durchführen kannst als auch eine sehr strenge Low-Carb-Ernährung, die bereits in Richtung ketogene Ernährung geht, um die Vorteile der Ketose zu nutzen.

Du kannst dir deinen individuellen Wert auch ganz bequem ausrechnen lassen. Nutze dazu einfach unseren Blog [www.lowcarbtoolbox.com](http://www.lowcarbtoolbox.com), dort findest du verschiedene Rechner rund um deine Low-Carb-Ernährung.

## Grundsatz 3: Wie viele Kohlenhydrate sollte ein Lebensmittel haben?

Bei Low-Carb High-Quality musst du nicht auf die Menge der Kohlenhydrate in den Lebensmitteln achten. Wenn du die Lebensmittelgruppen aus dem Grundsatz 1 vermeidest, ist es ausreichend, die Kohlenhydratmenge je Gericht bzw. je Mahlzeit zu beschränken.

Im Mittel sollte jedes Gericht einen Höchstwert an Kohlenhydraten zwischen 10 und 15 Prozent enthalten. Hier treffen wir wieder auf die aus Grundsatz 2 schon bekannte Grenze von 15 Prozent. Wenn alle deine Mahlzeiten diesen Grenzwert nicht überschreiten und du nicht über deinen Energiebedarf isst, dann hältst du auf diese Weise automatisch schon deinen täglichen Höchstwert an Kohlenhydraten ein.

Auch hier gilt wieder – weniger Kohlenhydrate sind immer besser.

## Grundsatz 4: Wie sollte mein Speiseplan aussehen?

Im Grunde ganz einfach. Wenn möglich, solltest du deinen mittleren Bedarf an Essen überwiegend aus Gemüse, Proteinen, Ölen und Fetten decken. Auch ausreichende Flüssigkeitszufuhr, idealerweise aus Wasser, gehört zu deiner Basisversorgung.

Allgemein ist es ratsam, hochwertige proteinreiche Lebensmittel zu konsumieren und diese Lebensmittel immer mit qualitativ guten Ölen (z. B. Kokosöl) und Fetten zu kombinieren.

Prinzipiell solltest du alle Nahrungsmittel sorgfältig und mit Bedacht auswählen. Frische Zutaten, gerne als Bio-Qualität, ergeben eine gesunde, nährstoffreiche Mahlzeit. Auch Tiefkühlware (TK-Ware) wie beispielsweise tiefgefrorenes Gemüse oder Beerenobst kann bedenkenlos verwendet werden. Tipp: TK-Ware ist in der Regel viel besser als



Viel Gemüse ist ein wesentlicher Bestandteil der Low-Carb-Ernährung.

ihr Ruf und kann sogar noch mehr Nährstoffe enthalten als vermeintlich frische Ware, die einen langen Weg hinter sich hat oder doch schon etwas länger im Verkaufregal liegt. Außerdem ist TK-Ware sehr praktisch, wenn du nicht jeden Tag frisch einkaufen kannst. Mit TK-Ware kannst du dir ganz einfach deinen Vorrat an guten Zutaten zum Kochen zulegen.

**Wichtig und nicht vergessen: Lebensmittel aus Grundsatz 1 sind grundsätzlich auszuschließen.**

## Die vier Grundsätze von Low-Carb High-Quality in Kürze

Für eine erfolgreiche Durchführung von Low-Carb High-Quality musst du nicht viel beachten. Die überschaubare Anzahl von vier einfachen Grundsätzen weist dir den Weg. Hier das Wichtigste noch einmal zusammengefasst:

**Grundsatz 1:** Lebensmittelgruppen bzw. Lebensmittel wie raffinierter Weißzucker, künstliche Süßstoffe, Agavendicksaft, Fertiggerichte und Getreide gilt es zu meiden.

**Grundsatz 2:** Iss nicht mehr als 15 Prozent deines täglichen Energiebedarfes als Koh-

lenhydrate. Weniger Kohlenhydrate sind besser. Finde deine persönliche Wohlfühlspanne.

**Grundsatz 3:** Achte darauf, dass jedes Gericht nicht mehr als circa 10 bis 15 Prozent Kohlenhydrate aufweist. Auch hier sind weniger Kohlenhydrate immer besser.

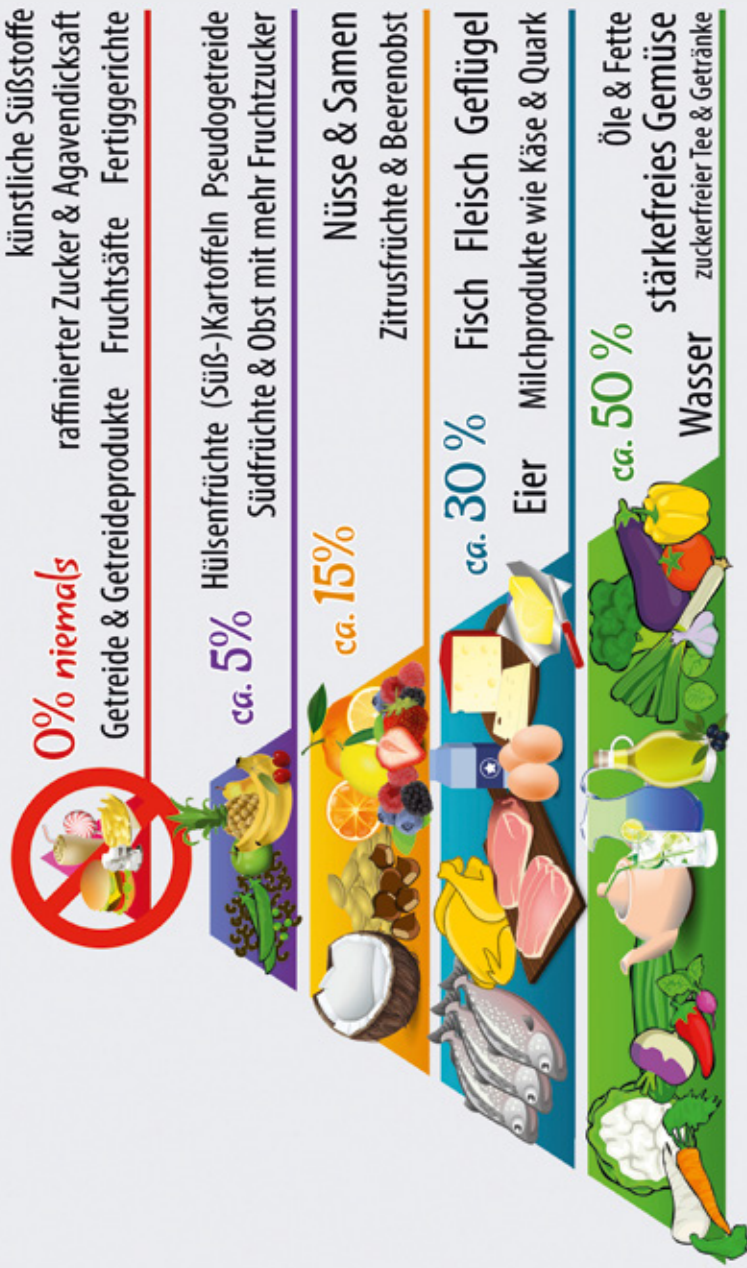
**Grundsatz 4:** Iss viel Gemüse und Proteine! Bei Bedarf kannst du etwa 10 bis 15 Prozent deiner Gemüseration durch Obst deiner Wahl ersetzen. Nutze verschiedene hochwertige Proteinquellen und achte auf die Qualität (Bio-Produkte sind zu bevorzugen). Kombiniere Gemüse, Fleisch und Fisch mit hochwertigen Ölen und Fetten.

## Die Low-Carb-High-Quality-Pyramide

Für eine schnelle Übersicht steht dir die Low-Carb-High-Quality-Pyramide zur Verfügung. Diese Pyramide stellt die Grundlage für deine Low-Carb-Ernährung dar und bietet dir maximale Flexibilität für eine smarte und ausgewogene Low-Carb-Lebensweise.

Je höher du in der Pyramide kletterst, desto mehr ist es eine »Kann-Auswahl« und weniger eine »Muss-Auswahl«. Die Werte sind Richtwerte und sollen ein gesundes Mittel über die Woche darstellen. Auch hier gilt: Setze den gesunden Menschenverstand ein.

# Low-Carb-High-Quality Ernährungspyramide



Begründer des LCK Low-Carb-High-Quality-Ernährungsprinzips: Andreas Meyhöfer & Diana Ludwig

# Tipps zur Verwendung dieses Kochbuches

In diesem Kochbuch kannst du reichlich leckere und einfach zuzubereitende Rezepte nach dem Prinzip Low-Carb High-Quality entdecken. Wie bereits in unserem Buch *Schlank mit Low-Carb – Das 28-Tage-Programm* haben wir auch in diesem Buch die Rezepte in vier Kategorien eingeteilt: Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks. Diese Einteilung der Rezepte findest du ebenfalls auf unserem Blog [lowcarbkompendium.com](http://lowcarbkompendium.com) wieder.

130 dieser Rezepte sind neu für dieses Buch entwickelt worden. Als besonderen Bonus haben wir diese 130 Rezepte noch um 30 unserer beliebtesten Rezepte aus unserem Blog ergänzt. So erhältst du insgesamt 160 leckere Low-Carb-High-Quality-Rezepte, aufgeteilt auf die Kategorien Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks.

Im Kapitel »Gemüse-, Rinder- und Hühnerbrühe leicht gemacht« auf Seite 31 haben wir weitere drei Rezepte für die Zubereitung von eigenen Brühen zusammengestellt. Diese selbst gemachten Brühen lassen sich bis zu sechs Monate einfrieren. So hast du wunderbare Brühen aus guten Zutaten zur Weiterverwendung für die Rezepte in diesem Kochbuch zur Hand.

## Maximale Flexibilität

Die Rezepte sind so gestaltet, dass du viele davon auch in einer jeweils anderen Kategorie verwenden kannst. Beispielsweise lassen sich die meisten Abendessen auch sehr gut mittags genießen. Andersherum schmecken viele Mittagsrezepte auch am Abend. Alle Frühstücksrezepte kannst du dir wunderbar als Snack für zwischendurch zubereiten und viele der Snackrezepte eignen sich auch am Morgen als guter Start in den Tag.

## Portionsgrößen

Ein Thema, das in unserer Low-Carb-Community immer wieder aufkommt, sind die Portionsgrößen bzw. die Angabe von Portionen für ein Rezept. Wir haben in diesem Kochbuch die jeweilige Anzahl von Portionen für jedes Rezept angegeben. Allerdings kann die Anzahl der Portionen nur ein grober Richtwert sein und dient als kleine Hilfe, um die Menge des fertigen Gerichts ungefähr einschätzen zu können.



Warum nur ein grober Richtwert? Weil die Einheit Portion keine feste Größe hat und auch nicht haben kann. Eine Portion richtet sich immer nach der Person, die diese Portion verzehrt, ist also ein relativer Wert.

Hier ein Beispiel, um dies zu verdeutlichen: Wie groß ist eine Portion Heu? Eine kleine Handvoll Heu ist eine Portion für ein Kaninchen. Eine Heugabel voll Heu braucht ein großes Pferd zum Sattwerden. Und ein Elefant wäre sicherlich erst mit einer gut gefüllten Schubkarre zufrieden. Dieses Beispiel mag im ersten Moment extrem erscheinen, lässt sich aber gut auf den Menschen übertragen. Denn auch hier können die Portionen sehr große Unterschiede aufweisen, je nachdem, für wen die Portion gedacht ist: Welche Portionsgröße nimmt eine zierliche kleine Frau in der Regel zu sich und welche Portionen verlangt dagegen ein großer Mann, der leicht das Doppelte von dem wiegt, was die Frau in diesem Beispiel auf die Waage bringt?

Nicht nur die Körpergröße und das Gewicht der jeweiligen Person spielen dabei eine Rolle, sondern auch die Tätigkeit: Ein Bauarbeiter braucht in der Regel für seine Arbeit erheblich mehr Energie als der Angestellte, der täglich am Schreibtisch sitzt und sich nur wenig bewegt.

Alles zusammen – die Körpergröße, das Gewicht und der Energieverbrauch durch Arbeit und Freizeit – bestimmt den Bedarf an Nährstoffen und somit die benötigte Portionsgröße.

## Kochen ist Leidenschaft und die Lust, Neues auszuprobieren

Dieses Kochbuch soll Spaß machen. Denn es unterstützt dich dabei, leckere Rezepte auszuprobieren und zu genießen. Die Rezepte sollen dir Anregungen geben und dich ermuntern, eigene Ideen umzusetzen. Auch in unserem vorherigen Werk *Schlank mit Low-Carb – Das 28-Tage-Programm* war es unser Bestreben, den Leserinnen und Lesern Grundlagen an die Hand zu geben, die sie in die richtige Richtung leiten, um sich anschließend eigenständig weiterzuentwickeln.

Wir haben, wie in Kochbüchern üblich, eine genaue Rezeptanleitung einschließlich Nährwert- und Portionsangaben erstellt. Du kannst dich natürlich grammgenau daran halten, wenn du das möchtest. Aber wäre es nicht noch schöner, selbst zu experimentieren und nach und nach eigene leckere Low-Carb-Rezepte zu entwickeln? Es kann ja auch sein, dass du bei Rezepten die ein oder andere Zutat nicht so gerne isst, dann lasse einfach deiner Kreativität freien Lauf und variiere die Rezepte nach deinem Geschmack. Die Low-Carb-High-Quality-Pyramide unterstützt dich auf einfache Art bei deinen kulinarischen Experimenten. Des Weiteren findest du in diesem Kochbuch ab Seite 22 detaillierte Listen mit geeigneten Zutaten und Lebensmitteln. Auf diese Weise wird sich aus der Basis von 160 Low-Carb-Rezepten bald eine noch weit größere Vielfalt entwickeln.



Gewürze geben den Gerichten das besondere Etwas.

## Gewürze

Wir bekommen hin und wieder von einigen Mitgliedern aus unserer Community den Hinweis, dass für sie die Verwendung von so viel Gewürzen in unseren Rezepten etwas ganz Neues ist. Wo vorher nur zaghaft mit einer Prise oder Messerspitze eines Gewürzes gekocht wurde, kommen nun Gewürze teelöffel- und sogar esslöffelweise zum Einsatz. Diese Mitglieder waren bisher positiv über-

rascht, wie lecker ein kräftig gewürztes Gericht schmecken kann, und sind dadurch selbst immer mutiger geworden beim Einsatz von Gewürzen. Es müssen nicht immer jede Menge verschiedene Gewürze sein, im Gegenteil, wenige Gewürze, aber in einer großzügigen Menge, bringen reichlich Geschmack. Die Experimentierfreude beim Kochen habe ich im vorherigen Absatz bereits angeregt, dies gilt natürlich auch für den vermehrten Einsatz von Gewürzen.



Es lohnt sich, immer ein paar frische Kräuter zu Hause zu haben.

## Weniger Salz ist besser

Kräuter und Gewürze verleihen den Gerichten Geschmack und Pfiff. Je mehr du davon einsetzt, umso weniger Salz brauchst du. Mit Salz gehen viele Menschen leider oft zu großzügig um, wir konsumieren im Durchschnitt viel zu viel. Aber wir verwenden nicht nur selbst viel Salz beim Kochen, in vielen Produkten ist auch reichlich davon enthalten, beispielsweise in Wurst. Achte also auf deinen Salzkonsum. Bevorzuge beim Kauf Produkte mit wenig Salz und gehe auch beim Kochen sparsam damit um. Nutze dafür mehr Kräuter und Gewürze.

## Kräuter und Gewürze in deiner Küche

Was sind eigentlich Gewürze bzw. was genau wird als Gewürz bezeichnet? Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft hat den Begriff Gewürze wie folgt definiert: »Der Begriff ›Gewürze‹ schließt Kräuter sowie solche Pilze ein, die wegen ihrer geschmack- und/oder geruchgebenden Eigenschaften verwendet werden.« (aus: Leitsätze für Gewürze und andere würzende Zutaten (Neufassung) vom 27.5.1998 (BANz. Nr. 183a vom 30.9.1998, GMBL. Nr. 30, S. 577 vom 30.9.1998))

Als Gewürze und Kräuter werden jene Pflanzenteile bezeichnet, die aufgrund ihrer natürlichen Inhaltsstoffe als geruchs- bzw. geschmackgebende Zutat zu Lebensmitteln geeignet sind. Gewürze werden meist in getrockneter Form aus Blüten, Früchten, Knospen, Samen, Rinden, Wurzeln, Wurzelstöcken, Zwiebeln oder Teilen davon gewonnen.

Als Kräuter dienen frische oder getrocknete Blätter, Blüten, Sprossen oder Teile davon.

Des Weiteren gibt es neben den Gewürzen noch Gewürzmischungen. Diese Gewürzmischungen bestehen ausschließlich aus Gewürzen ohne weitere Zusätze.

Gewürzzubereitungen und Gewürzpräparate dagegen beinhalten neben einem oder mehreren Gewürzen noch andere geschmackgebende und/oder geschmackbeeinflussende Zutaten. Gewürzzubereitungen und Gewürzpräparate bestehen aber mindestens aus 60 Prozent Gewürz.

Dann gibt es noch die Gewürzsalze. Das sind Mischungen von Speisesalz mit einem oder mehreren Gewürzen und/oder Gewürzzubereitungen/Gewürzpräparaten. Gewürzsalze bestehen aus mindestens 15 Prozent Gewürz und aus mehr als 40 Prozent Speisesalz. Eine Ausnahme bildet hier allerdings der Knoblauch als Gewürz. Das Gewürzsalz ist

im Verhältnis so angemischt, dass in der Regel weder nachgesalzen noch nachgewürzt werden muss.

## Blätter, Samen oder Zwiebel: Pflanzenteile für Gewürze

Aus welchen Pflanzenteilen werden Gewürze gewonnen? Im Folgenden findest du die Einteilung der Pflanzen mit einige Beispielen an bekannten Gewürzen:

- Blütengewürze: Gewürznelken, Kapern, Safran
- Fruchtgewürze: Anis, Chili, Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Pfeffer, Piment, Sternanis, Wacholderbeeren, Vanille
- Krautgewürze: Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Estragon, Dill, Kerbel, Liebstöckel, Lorbeerblätter, Majoran, Thymian, Petersilie, Oregano, Rosmarin, Salbei
- Rhizomgewürze: Ingwer, Kurkuma, Galgant (Ein Rhizom, altgriechisch rhizoma, »Eingewurzelt«, ist in der Botanik ein Sprossachsensystem (»Erdspross«), das meist in der Erde oder dicht über dem Boden wächst.)
- Rindengewürze: Zimt
- Samengewürze: Muskatnuss, Kardamom, Schwarzkümmel
- Zwiebelgewürze: Knoblauch, Zwiebeln

## 1001 Gewürze und Kräuter

Es gibt unzählig viele Gewürze, Kräuter und Gewürzmischungen. Aus der schier endlosen Auswahl haben wir für dich die bekanntesten zusammengefasst.

Die meisten davon kennst du vielleicht bereits oder hast zumindest den Namen schon einmal gehört. Dieses Kochbuch soll allerdings kein umfassendes Gewürzbuch sein, das alle existierenden Gewürze beschreibt. Ich habe mich absichtlich auf die Gewürze beschränkt, die du im Allgemeinen im Supermarkt kaufen kannst.

Zu jedem Gewürz gehört eine kurze Beschreibung, aus welchem Pflanzenteil es gewonnen wird und zu welchen Zutaten oder Gerichten das betreffende Gewürz passt.

- Anis: Frucht, gut für Gebäck, Kuchen und Fleischgerichte.
- Bärlauch: vorwiegend Blätter, gut für Pesto, Salate, auch als Gemüse und Kräuterquark.
- Basilikum: Blätter, gut für Salate, Mozzarella, mediterrane Küche und Suppen.
- Beifuß: Triebspitzen, gut für fetten Fisch, Fleisch und Geflügel.
- Bohnenkraut: Blätter, gut für Eintöpfe, Kartoffelsuppe und grüne Bohnen.
- Borretsch, Gurkenkraut: Blätter, Blüten, gut für Gurken, Kürbis und Blattsalate.
- Brunnenkresse: Blätter, Triebe, gut für Salate.
- Cayennepfeffer: Frucht, gut für Rindfleisch, Fischsuppen und Salate.
- Chili: Frucht, gut für Fleisch, Fisch, Saucen und Eintöpfe.
- Currypulver: Gewürzmischung, gut für Fleisch, Fisch, Geflügel und Gemüse.
- Dill: Blätter, gut für Gewürzgurken, Gurkensalat und Fischgerichte.
- Estragon: Blätter, gut für Salate, Saucen und Gewürzgurken.
- Fenchel: Samen, Knollen, gut für Fischgerichte, Fenchelknolle auch als Gemüse.
- Gänseblümchen: Blätter, Blüten, Knospen, gut für Kräuterbutter, -essig, Suppen und Gemüsesalate.
- Gewürznelke: Blüten, gut für Gebäck und Desserts.
- Gemeiner Huflattich: Blüten, junge Blätter, gut für Suppen und herzhaftes Salate.
- Ingwer: Rhizom, gut für Fleischgerichte, Reis, Saucen, Kompott, zum Einlegen von Gurken, Kürbis und Birnen.
- Kakaopulver: Samen, gut für Gebäck und Desserts.
- Kapern: Blüten, gut für helle Fleischgerichte, Frikassee, Salate, Königsberger Klopse, Eier, Remouladen und Fisch.
- Kapuzinerkresse: Blätter, gut für Salat, als Dekoration und für Marinaden.
- Grüner Kardamom: Samenkapseln, gut für Gebäck, Süßspeisen, Reisspeisen und Apfelkuchen.
- Schwarzer Kardamom: Samenkapseln, gut für Fischgerichte, Reisspeisen, Fleischbrühen, Hack- und Hammelfleischgerichte und gebratenes Hähnchen.