

Bettina Matthaei | Ulrike Gonder

KetoKüche mediterran

90 kohlenhydratarmer Gerichte
rund um das Mittelmeer



systemed

systemed



Bettina Matthaei ist Foodjournalistin (Mitglied im FEC Food Editors Club), Autorin für Premium-Kochbücher und Lebensmittel-Produktentwicklerin – hauptsächlich für das Familienunternehmen »1001 Gewürze«. Für die Hapag Lloyd begleitet sie seit Jahren die Fahrten der MS Europa und gibt während der Seetage Koch- und Gewürzseminare.



Ulrike Gonder ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet seit 1994 selbstständig als freie Wissenschaftsjournalistin, Buchautorin, Referentin und Dozentin. In zahlreichen Radio- und Fernsehsendungen stand sie als Studiogast oder Interviewpartnerin Rede und Antwort. Aufgrund ihrer Vorliebe für das Fett im Essen findet sie die ketogene Kost besonders spannend.

Bettina Matthaei
Ulrike Gonder

KetoKüche mediterran

90 kohlenhydratarme Gerichte
rund um das Mittelmeer



Inhalt

KetoKüche mediterran	8
Was bedeutet KetoKüche?	9
Für wen ist die KetoKüche gedacht und geeignet?	10
Was ist beim Einstieg in eine ketogene Ernährung zu beachten?	11
Wer darf sich NICHT ketogen ernähren?	12
Die Keto-Formel	13
Die KetoPyramide	14
Wichtig: Gute Fettqualität!	16
Vom Kokos- zum Olivenöl: Die KetoKüche wird mediterran	17
Das steckt in nativem Olivenöl	18
Ganz schön pingelig ...	18
... und größtmögliche Freiheit	19
Es lebe die gewürzreiche Abwechslung	20
Süße Verführer ...	20

Rezeptverzeichnis

FRÜHSTÜCK, BROT & SNACKS

Omelett à la Tapas	(3,5 g KH/Portion)	24
Feine Pfannkuchen	(0,9 g KH/Portion)	26
Griechisches Frühstück	(3,8 g KH/Portion)	27
Parmesanrührei mit Basilikum und Oliven	(2,4 g KH/Portion)	28
Tomateneier	(8,7 g KH/Portion)	29
Eier im Speckmantel	(1,1 g KH/Portion)	30
Joghurt-Mandel-Smoothie	(8,5 g KH/Portion)	32
Keto-Müsli	(1,8 g KH/Portion)	32
Romanescowaffeln	(2,1 g KH/Portion)	33
Einfaches Fladenbrot	(1,7 g KH/Portion)	34
Herzhaftes Fladenbrot	(2,1 g KH/Portion)	34
Pancakes	(0,5 g KH/Portion)	35
Pancakeburger mit Mozzarella	(2,8 g KH/Portion)	36

KLEINIGKEITEN, DIPS & TOPPINGS

Tomatenbutter	(0,6 g KH/Portion)	40
Zitronen-Petersilien-Butter	(0,8 g KH/Portion)	40
Safran-Chili-Butter	(0,2 g KH/Portion)	40
Zatar	(1,6 g KH/Portion)	42
Feta-Minze-Dip	(2,6 g KH/Portion)	42
Paprikadip à la Muhammara	(7,0 g KH/Portion)	43
Sardiniencreme	(1,8 g KH/Portion)	44
Thunfischcreme	(2,4 g KH/Portion)	45
Basilikum-Mandel-Pesto	(1,4 g KH/Portion)	46
Rucola-Pistazien-Pesto	(1,7 g KH/Portion)	48
Parmesancracker	(1,1 g KH/Portion)	48
Dukka	(0,4 g KH/Portion)	49
Dukka mit Hanfsamen	(0,4 g KH/Portion)	49

KALTE & WARME VORSPEISEN

Überbackene Avocados	(2,9 g KH/Portion)	52
Zucchini à la Pizza	(5,8 g KH/Portion)	54
Libanesischer Feta mit Zwiebeln und Tomaten	(5,5 g KH/Portion)	56
Scharfe Tomateneier	(7,6 g KH/Portion)	57
Avocado-Tomaten-Salsa	(5,5 g KH/Portion)	58
Gebratener Halloumi	(5,6 g KH/Portion)	58
Champignonpesto	(5,4 g KH/Portion)	59
Gebackener Feta	(1,4 g KH/Portion)	59
Kohlrabi hummus	(9,9 g KH/Portion)	60
Zucchini hummus	(7,5 g KH/Portion)	61
Aubergineninvoltini	(7,7 g KH/Portion)	62
Gebratener grüner Spargel	(6,9 g KH/Portion)	64

Käse-Kräuter-Bällchen	(1,8 g KH/Portion)	66
Avocadowürfel in Dukka	(2,4 g KH/Portion)	67
Carpacchio Classico	(1,9 g KH/Portion)	67

SAUCEN & SUPPEN

Parmesan-Spinat-Suppe	(6,5 g KH/Portion)	70
Zuppa Stracciatella (Die »Zerfetzte«)	(2,7 g KH/Portion)	70
Rote Mojo	(7,8 g KH/Portion)	72
Pizzasauce	(6,2 g KH/Portion)	74
Blumenkohl-Mandel-Suppe	(7,7 g KH/Portion)	75
Avocado-Gurken-Gazpacho	(3,5 g KH/Portion)	76
Zucchini-Mascarpone-Süppchen	(7,8 g KH/Portion)	78
Brokkolisuppe	(7,7 g KH/Portion)	80

SALATE

Fenchel-Minz-Salat mit Pistazien	(7,7 g KH/Portion)	84
Kräuter-Bohnen-Salat	(9,9 g KH/Portion)	86
Romanesco-»Couscous«	(5,8 g KH/Portion)	86
Türkischer Krautsalat	(8,6 g KH/Portion)	87
Auberginen-Mozzarella-Salat mit Tomatensalsa	(11,7 g KH/Portion)	88
Taboulé	(4,8 g KH/Portion)	90
Libanesischer Brotsalat	(8,6 g KH/Portion)	92
Thunfischsalat	(7,6 g KH/Portion)	94
Pikanter Fetasalat mit Oliven	(5,9 g KH/Portion)	95
Zucchini-Walnuss-Salat	(7,9 g KH/Portion)	96

HAUPTGERICHTE VEGETARISCH

Kohlrabi-»Risotto« à la Milanese	(9,9 g KH/Portion)	100
Pizza Mozzarella	(5,2 g KH/Portion)	102
Venezianische Tomaten	(8,9 g KH/Portion)	103
Auberginenomelett	(9,5 g KH/Portion)	104
Blumenkohl Arrabiata	(9,8 g KH/Portion)	106
Gefüllte Minipaprika mit Feta-Tomaten-Füllung	(8,4 g KH/Portion)	108
Tofugnocchi	(2,8 g KH/Portion)	110
Sellerie-»Nudeln« al Burro	(4,9 g KH/Portion)	112
Sellerie-»Nudeln« alla Panna	(9,5 g KH/Portion)	114
Gefüllte Portobellopilze	(4,6 g KH/Portion)	115
Romanescofrittata	(5,6 g KH/Portion)	116

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

Estragonhähnchen	(4,9 g KH/Portion)	120
Lammfilet mit Thymian und Oliven	(5,0 g KH/Portion)	122
Salsiccia in Tomatensauce mit Brokkoli	(9,5 g KH/Portion)	124
Hähnchenunterkeulen mit Chermoula	(2,7 g KH/Portion)	125
Hackbällchen in Sugo	(7,3 g KH/Portion)	126
Lammspieße	(2,8 g KH/Portion)	127
Rind alla Pizzaiola	(6,4 g KH/Portion)	128
Zucchini à la Carbonara	(7,8 g KH/Portion)	130



Zitronenhuhn	(2,2 g KH/Portion)	132
Putenleber mit Sherry & Minze	(4,5 g KH/Portion)	134
Fenchel mit Salsiccia	(8,4 g KH/Portion)	136
Kaninchen in Weißweinsauce	(8,5 g KH/Portion)	137
Lammlachs in der Folie gebacken	(5,5 g KH/Portion)	138

HAUPTGERICHTE MIT FISCH

Dorade mit Minze	(2,5 g KH/Portion)	142
Schnelles Fischfilet auf Tomatenragout	(9,5 g KH/Portion)	144
Kräuterlachs aus dem Ofen	(7,3 g KH/Portion)	146
Seeteufelfilet in Dijon-Senfauce	(4,3 g KH/Portion)	148
Rotbarben auf Blattspinat	(7,3 g KH/Portion)	149
Pasta Frutti di Mare	(5,0 g KH/Portion)	150
Shiratakinudeln mit Sardellen-Tomaten-Sauce	(9,6 g KH/Portion)	152
Marokkanischer Chermoulafisch	(2,9 g KH/Portion)	153
Forelle mit Kräuter-Pfeffer-Butter	(7,6 g KH/Portion)	154
Mandelpaniertes Rotbarschfilet	(4,3 g KH/Portion)	156

BEILAGEN

Blumenkohl-»Polenta«	(2,8 g KH/Portion)	160
Mandel-»Polenta«	(1,9 g KH/Portion)	161
Cremiges Blumenkohlpuree	(5,2 g KH/Portion)	161
Gebratener Rosmarinsellerie	(5,0 g KH/Portion)	162
Selleriepuree	(5,3 g KH/Portion)	164
Peperonata	(6,6 g KH/Portion)	165
Ratatouille	(9,5 g KH/Portion)	166
Rotweinauberginen	(8,8 g KH/Portion)	168
Überbackene Tomaten	(5,9 g KH/Portion)	170
Champignons in Sherrysauce	(6,5 g KH/Portion)	171
Caponata	(8,5 g KH/Portion)	172



KetoKüche mediterran

Die mediterrane Küche gilt nicht umsonst als eine der gesündesten: viel frisches Gemüse, Salate, Fisch und Olivenöl. Man kennt diese Form der Ernährung nicht nur aus Italien, Spanien und Griechenland, vielmehr umfasst sie auch den Vorderen Orient und Nordafrika, wobei die Grenzen fließend sind. Entsprechend sind die Rezepte in diesem Buch mal ganz puristisch, mal auch orientalisch inspiriert.

Für viele bedeutet »mediterran« aber vor allem: Pizza, Pasta, Polenta und Risotto. Die KetoKüche verzichtet jedoch weitestgehend auf kohlenhydratlastige Grundzutaten wie Mehl, Nudeln, Mais und Reis. Ist eine mediterrane KetoKüche also gar nicht möglich? Mit etwas Fantasie und Kreativität sehr wohl! In unserem neuen Buch »KetoKüche mediterran« kommen daher alle Liebhaber der mediterranen und der KetoKüche auf ihre Kosten!

Neben vielen mediterranen Klassikern gibt es auch eine Keto-freundliche Pizza, köstliches Kohlrabi-»Risotto«, Sellerie-»Pasta« und Taboulé. Dazu ein leckeres Fladenbrot zum Dippen. Sogar Gnocchi und eine unwiderstehliche Polenta aus geriebenen Mandeln sind im Repertoire. Selbst Rosmarin-»Kartoffeln« werden ketogen, wenn die Kartoffeln durch Knollensellerie ersetzt sind. Sie schmecken übrigens mindestens so gut wie das Original.

Wie in unserem ersten Buch »KetoKüche zum Genießen« gibt es auch hier wieder viele Varianten und Austauschmöglichkeiten, sodass man ganz nach Geschmack und individuellem Kohlenhydratlimit immer wieder anders kombinieren und schlemmen kann.

Kurzum: »KetoKüche mediterran« bietet köstliche Rezepte für alle, die ohne geschmacklichen Verzicht kohlenhydratarm essen möchten. Doch bevor es in die Küche geht, sei kurz erklärt, was KetoKüche bedeutet und warum sie eine so leckere und gesundheitsfördernde Form der Ernährung ist.

Was bedeutet KetoKüche?

KetoKüche steht für die praktische Umsetzung einer ketogenen Ernährung. Das wiederum bedeutet, sehr fettreich und sehr kohlenhydratarm zu essen. Diese Kombination veranlasst die Leber, aus dem Fett sogenannte Ketone zu bilden. Daher heißt diese Ernährungsform ketogen: Es steht für Ketone bildend. Ketone sind also Fettabkömmlinge, die von der Leber gebildet und in den ganzen Körper geschickt werden. Sie haben vielerlei Vorteile für den Stoffwechsel.

Um die Ketonbildung bestmöglich anzukurbeln, dürfen, ja müssen die Speisen einen sehr hohen Fettanteil aufweisen: mindestens 70 Prozent der Kalorien sollten aus Fett stammen! Die entsprechenden Angaben finden sich bei jedem Rezept. Gerichte mit geringerem Fettkalorienanteil sollten idealerweise durch Beilagen mit einem höheren Anteil ergänzt werden.

Kohlenhydrate wie Stärke und Zucker locken das Hormon Insulin an, das zu ihrer Verarbeitung im Körper benötigt wird. Da Insulin jedoch auch die Ketonbildung aus Fetten bremst, müssen bei einer ketogenen Ernährung die Kohlenhydrate stark eingeschränkt werden: meist auf höchstens 50 Gramm täglich, das ist etwa ein Fünftel bis ein Sechstel der üblicherweise verzehrten Kohlenhydratmenge. Wer damit die Ketonbildung nicht messbar ankurbeln kann, muss die Kohlenhydrate weiter reduzieren, manchmal sogar bis auf 20 Gramm täglich.

Ketone entstehen im Körper natürlicherweise beim Fasten und nach anstrengender körperlicher Betätigung. Im Grunde imitiert eine ketogene Ernährung also das Fasten – jedoch ohne, dass man hungern müsste. Die dabei entstehenden Ketone haben viele günstige Wirkungen: Sie können von fast allen Zellen und Organen des Körpers inklusive des Gehirns als Energielieferant (»Brennstoff«) genutzt werden. Ketone »verbrennen« dabei besonders effektiv und sauber, sodass die Energieversorgung stabil und zuverlässig erfolgt und weniger unerwünschte Nebenprodukte entstehen. Das verhindert Heißhungerattacken, wie sie nach kohlenhydratreichen, fettarmen Speisen häufig vorkommen, und es beschert vor allem dem Gehirn eine wohltuend gleichmäßige Energieversorgung ohne Leistungseinbrüche und Fahrigkeit. Daher fühlen sich viele Menschen bei ketogener Ernährung leistungsfähiger und wacher.

Ketone sind darüber hinaus in der Lage, empfindliche Nervenzellen, wie sie im Gehirn, im Rückenmark und im Darm vorkommen, vor schädlichen Einflüssen zu schützen. In Laborexperimenten konnten sie gar das Wachstum neuer Nervenzellen anregen. Zudem können Ketone den Appetit dämpfen, sie wirken stimmungsaufhellend und mit hoher Wahrscheinlichkeit auch krebshemmend. Alles das macht eine ketogene Ernährung ge-



sundheitlich sehr attraktiv!

Für wen ist die KetoKüche gedacht und geeignet?

Wer gesund und neugierig ist, kann die KetoKüche selbstverständlich einfach einmal ausprobieren und sehen, ob es ihm damit besser geht. In Aussicht stehen stabile Blutzuckerläufe und damit ein Verschwinden von Heißhunger, Süßhunger, Blähbäuchen, Sodbrennen und Leistungstiefs nach dem Essen sowie eine verbesserte und konstantere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Zudem lässt sich mit einer ketogenen Ernährung sehr gut Körperfett ab- und Muskulatur aufbauen. Denn bei sehr geringer Kohlenhydratzufuhr hat es der Körper leicht, überflüssige Fettdepots einzuschmelzen. Dennoch geht es auch beim ketogenen Abnehmen darum, mit weniger Kalorien gut und lange satt zu werden. Daher finden sich bei jedem Rezept auch Kalorienangaben. Wer weitere Kalorien einsparen will, findet auch dazu Hinweise im Rezeptteil. Fettarme Lebensmittel sind jedoch keine gute Lösung, da sie meist kohlenhydratreich sind und daher die Ketonbildung bremsen würden. Außerdem gerät bei einer gleichzeitig fett- und kohlenhydratarmen Kost die Eiweißzufuhr zu hoch, was die Ketonbildung ebenfalls stört. Eine ketogene Ernährung ist jedoch nicht einfach eine Abspeckkur, sondern auch medizinisch hochinteressant. Bereits vor rund 100 Jahren wurde sie erfolgreich zur Behandlung kindlicher Epilepsien eingesetzt, weil sie das Gehirn beruhigt, schützt und exzellent mit Energie versorgt. Aufgrund dieser Eigenschaften erfährt die ketogene Diät derzeit eine regelrechte Renaissance, auch gegen andere Erkrankungen oder Beschwerden, bei denen die Energieversorgung bestimmter Körperregionen beeinträchtigt ist. So wird sie unter anderem bei Menschen mit angeborenen Störungen der Kohlenhydratverwertung und zur Behandlung von Diabetikern eingesetzt. Außerdem erforscht man sie derzeit intensiv als unterstützende Maßnahme in der Therapie von Krebserkrankungen, Multipler Sklerose, Morbus Parkinson sowie zur Alzheimerprophylaxe. Selbstverständlich sollte eine ketogene Diät im Krankheitsfall immer nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker bzw. nur unter therapeutischer Aufsicht durchgeführt werden!

BIN ICH AUF DEM RICHTIGEN WEG? DIE KETONBILDUNG MESSEN.

Wer sich ketogen ernährt, also sehr fettreich und sehr kohlenhydratarm, befindet sich in der Ketose. Doch wann ist dieser Zustand erreicht? Mit etwas Erfahrung hat man es zwar irgendwann im Gefühl, anfangs ist es jedoch hilfreich, die Ketonbildung regelmäßig zu messen.

Am preiswertesten gelingt dies mit Urin-teststreifen, die es für einige Euro in jeder Apotheke gibt und die sich beim Vorhandensein bestimmter Ketone meist lila verfärben. Wer es genauer wissen möchte, muss etwas tiefer in die Tasche greifen und Teststreifen und ein kleines Gerät für die

Messung im Blut kaufen. Auskunft über die diversen Messverfahren, ihre Anwendung und die Kosten erhält man in der Apotheke und natürlich auch im Internet.

Übrigens: Eine Ketose ist für den Körper ein natürlicher, normaler und gesunder Zustand. Sie darf nicht mit der lebensbedrohlichen Ketoazidose verwechselt werden, die zu einer lebensgefährlichen Übersäuerung führen kann! Dieser entscheidende Unterschied ist auch Ärzten und Apothekern nicht immer bewusst, es kann also durchaus sein, dass Sie im Gespräch darauf hinweisen müssen.

Was ist beim Einstieg in eine ketogene Ernährung zu beachten?

Wer sich ketogen ernähren möchte, sollte sich vorab gut informieren und bei Bedarf ärztlich abklären lassen, ob Leber, Nieren und Bauchspeicheldrüse gesund genug sind, um einen reibungslosen Fett- und Ketonstoffwechsel zu gewährleisten (siehe Seite 12). Zudem sollte man sich mindestens drei bis vier Wochen, besser drei Monate Zeit nehmen, um die ketogene Ernährung auszuprobieren. Denn der Körper muss sich auf diese Essweise erst (wieder) einstellen und die entsprechenden »Werkzeuge« für die Herstellung und die Nutzung der Ketone bereitstellen. So kann das Gehirn bis zu drei Wochen benötigen, um von einer kohlenhydratreichen Ernährung auf Ketone umzuschalten. Sind Körper und Hirn dann aber an Ketone gewöhnt, machen auch gelegentliche kleine »Ausrutscher« nichts, weil schnell wieder in den Keto-Modus zurückgefunden wird.

Wer sich jedoch auch nach mehreren Wochen mit einer ketogenen Ernährung und trotz messbarer Ketose nicht wohlfühlt, sollte abbrechen und zu einer nur moderat kohlenhydratreduzierten Ernährung wie der LOGI-Methode wechseln (ca. 80 bis 130 Gramm Kohlenhydrate täglich, siehe auch Buchempfehlungen am Ende und www.logi-aktuell.de). Auch sie hält die Blutzucker- und Insulinwerte niedrig, versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und schützt vor Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wer darf sich NICHT ketogen ernähren?

Es gibt seltene, oft angeborene Hormon- und Stoffwechselstörungen, bei denen der Körper entweder keine Ketone bilden oder sie nicht verwerten kann. Wer davon betroffen ist, darf sich nicht ketogen ernähren. Dazu gehören beispielsweise Enzymmängel des Fettsäure-, Zucker- und Ketonstoffwechsels (wie z. B. Carnitin-Transporterdefekte, Mangel an HMG-CoA-Synthase oder Pyruvat-Carboxylase) sowie bestimmte Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse (Insulinom). Auch bei schweren Lebererkrankungen kann die Ketonbildung gestört sein, sodass dann keine ketogene Ernährung möglich ist. Meist sind diese Stoffwechseldefekte den Betroffenen jedoch längst bekannt. Wer unsicher ist, fragt vorab seinen Arzt.

Auch wer an einer fortgeschrittenen Niereninsuffizienz leidet, sollte mit seinem Arzt sprechen, um die vertretbare Eiweiß-, Flüssigkeits- und Salzmenge festzulegen. In diesem Fall ist eine ketogene Kost prinzipiell möglich, sie muss jedoch individuell angepasst werden. Zudem gibt es seltene angeborene Störungen der Cholesterinverwertung, die eine cholesterinarme Ernährung erfordern. In diesen Fällen sollte die ketogene Kost überwiegend pflanzliche Fette und Öle enthalten. Auch bei Problemen mit der Schilddrüse kann es notwendig sein, deren Funktion während der Diät vom Arzt überwachen zu lassen.

Wer sich ketogen ernährt, sollte darauf achten, reichlich zu trinken und nicht an Salz zu sparen. Denn vor allem anfangs scheidet der Körper bei ketogener Kost mehr Wasser und Salze aus, die ersetzt werden müssen. Als Faustregel gilt: 1 Liter pro 25 Kilogramm Körpergewicht. Ideal sind Wasser, Mineralwasser, Kräutertees und grüner Tee, aber auch eine kräftige Brühe, die zusätzlich Salz und andere Mineralien liefert. Das verhindert Kopfschmerzen und Müdigkeit.

Gelegentlich kann es zu Verdauungsproblemen kommen, gegen die eine reichliche Ballaststoffzufuhr durch stärkearme Gemüse, Nüsse, Salate hilft und falls nötig auch etwas Floh- oder Leinsamen. Meist sind diese Beschwerden jedoch vorübergehend und verschwinden, sobald sich der Körper umgestellt hat.

Der häufigste Anfängerfehler bei der Umstellung auf eine ketogene Kost ist, dass zwar weniger Kohlenhydrate auf dem Teller landen, aber anstelle von fettreichen Lebensmitteln viele magere Eiweißträger wie Fleisch, Fisch und Joghurt gegessen werden. Dies ist ungünstig, weil der Körper nur aus Fetten Ketone bilden kann und weil allzu viel Eiweiß die Ketonbildung stört. Magere Fische und Fleischstücke sollten daher immer von einem fetten Dip, einer öligen Salsa oder einem fettreichen Salat begleitet werden. Mit einem guten Schuss feinen Olivenöls oder einem Stich guter Butter lassen sich viele Speisen auch nach dem Garen abschmecken und mit Fett anreichern: ein Esslöffel Öl liefert bei 90 Kalorien rund 10 Gramm Fett, ein Esslöffel Butter bei rund 80 Kalorien etwa 8 Gramm Fett.



Die Keto-Formel

Eine einzige ideale Keto-Formel gibt es nicht. Wer etwa an Epilepsie leidet, muss die Diät deutlich strenger einhalten als jemand, der nur ein paar überflüssige Pfunde loswerden möchte oder der nur mal aus Neugier eine Weile ketogen essen möchte. Zudem »tickt« jeder Körper anders: Während der eine mit 50 Gramm Kohlenhydraten täglich schnell in die Ketose kommt, benötigen andere länger und »vertragen« vielleicht nur 25, 30 oder 40 Gramm Kohlenhydrate täglich. An Eiweiß werden meist zwischen 1,0 und 1,4 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht benötigt, alle restlichen Kalorien sollten aus Fett stammen.

Eine gewichtserhaltende ketogene Kost (mit normalem Kaloriengehalt) setzt sich daher in etwa so zusammen: 70 bis 80 Prozent der Kalorien stammen aus Fett, 15 bis 20 Prozent aus Eiweiß und bis zu 10 Prozent aus Kohlenhydraten.

Zum Abnehmen hat die Reduktion der Kohlenhydrate auf 20 bis maximal 50 Gramm täglich oberste Priorität. Die Eiweißmenge sollte nicht gesenkt werden, wodurch sich die Nährwertrelationen bei kalorienreduzierter Keto-Kost etwas verschieben können (ca. 30 Prozent Eiweiß, dafür ein etwas geringerer Fettanteil).

Diese Faustregeln lassen sich natürlich nicht bei jedem einzelnen Rezept einhalten, denn in Eier-, Fisch- und Fleischgerichten steckt oft mehr Eiweiß als Fett. Sie sollten daher immer mit einer besonders fettreichen Beilage kombiniert werden, dann stimmen die Relationen wieder.

Damit Sie schnell erkennen können, wie hoch der Anteil des Fettes an den Kalorien ist, haben wir dies für jedes Rezept angegeben: 75 E% Fett bedeutet beispielsweise, dass im entsprechenden Gericht 75 Prozent der Kalorien auf Fett entfallen. Wie Sie an den verschiedenen Angaben ersehen können, können auch sehr kalorienarme Gerichte einen hohen Fettanteil aufweisen – genau so, wie es für die KetoKüche erwünscht ist.

Die KetoPyramide

Für eine ketogene Ernährung mit 20 bis 50 g Kohlenhydraten pro Tag

Mittlere Kohlenhydratmengen (ca. 10 g/100 g)

Nur in geringer Menge geeignet, Portionen berechnen

Mäßige Kohlenhydratmengen (ca. 3–7 g/100 g)

In begrenzter Menge geeignet, Portionen berechnen

Eiweiß- und fettreich, praktisch kohlenhydratfrei

Für jede Mahlzeit geeignet, bei großen Mengen Eiweiß berechnen

Sehr kohlenhydratarm (< 3 g/100 g) und/oder sehr fettreich

Für jede Mahlzeit geeignet







Wichtig: Gute Fettqualität!

Auch wenn sie fettreich ist, stellt eine ketogene Ernährung keine Speck-und-Eier-Diät dar! Stärkearme Gemüse und Salate, Pilze, Nüsse und Oliven gehören ebenso dazu wie maßvolle Mengen an zuckerarmem Obst. Auch viel Fleisch und Fisch müssen nicht sein, denn es lässt sich auch wunderbar vegetarisch-ketogen kochen, wie die leckeren Beispiele im Rezeptteil zeigen. Entscheidend ist ja nicht, viel Fleisch zu essen, sondern reichlich Fett, ohne das die Leber keine Ketone bilden kann. Das hat den schönen Nebeneffekt, dass die Gerichte besonders gut schmecken, denn Fette sind ideale Aroma- und Geschmacksvermittler. Gerade weil bei einer ketogenen Ernährung mehr Fett als üblich gegessen wird, kommt es hier besonders auf eine gute Fettqualität an. Verzichten sollte man auf industriell gehärtete und teilgehärtete Fette, wie sie in vielen Fertiggebäcken, Snacks und Fertiggerichten vorkommen, sowie auf hitzegeschädigte Fette in Frittiertem. In der gesunden KetoKüche stehen neben fettreichen Lebensmitteln wie Nüssen, Avocados und Sahne daher native, kalt gepresste Öle, Butter und Kokosöl im Mittelpunkt.

- Butter und natives Kokosöl liefern reichlich gesättigte Fettsäuren, die bei der ketogenen Kost ausdrücklich erwünscht sind. Kokosfett wird in der KetoKüche auch deswegen gerne gesehen, weil es die Ketonbildung in der Leber besonders gut ankurbelt.
- Sonnenblumen-, Traubenkern-, Distel- und Maiskeimöl werden nicht empfohlen, weil diese Öle reich an Omega-6-Fettsäuren sind. Diese Fettsäurebausteine braucht der Körper zwar auch, aber nur in geringen Mengen. Die übliche Kost enthält meist zu viel davon, sodass hier Zurückhaltung geboten ist. In der mediterranen Küche spielen sie ohnehin keine Rolle.
- Öle und fetthaltige Lebensmittel, die viele Omega-3-Fettsäuren liefern, sollten im Gegenzug reichlicher verzehrt werden: Dazu gehören fette Fische wie Hering, Makrele, Thunfisch und Lachs, Meeresfrüchte wie Muscheln und Garnelen, aber auch Walnüsse, Hanfnüsse, Leinsaat und die entsprechenden Öle. Da Fische und Nüsse in einer mediterranen Ernährung sowieso prominent vertreten sind, ist die Basis für eine gute Fettqualität schon gelegt.
- Natives Olivenöl ist wohl das wichtigste Fett der mediterranen Küche, und es ist auch für die KetoKüche ideal. Olivenöl ist – wie übrigens auch Raps-, Mandel- und Macadamianussöl – reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die es hitzebeständig und haltbar machen und ganz nebenbei den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.