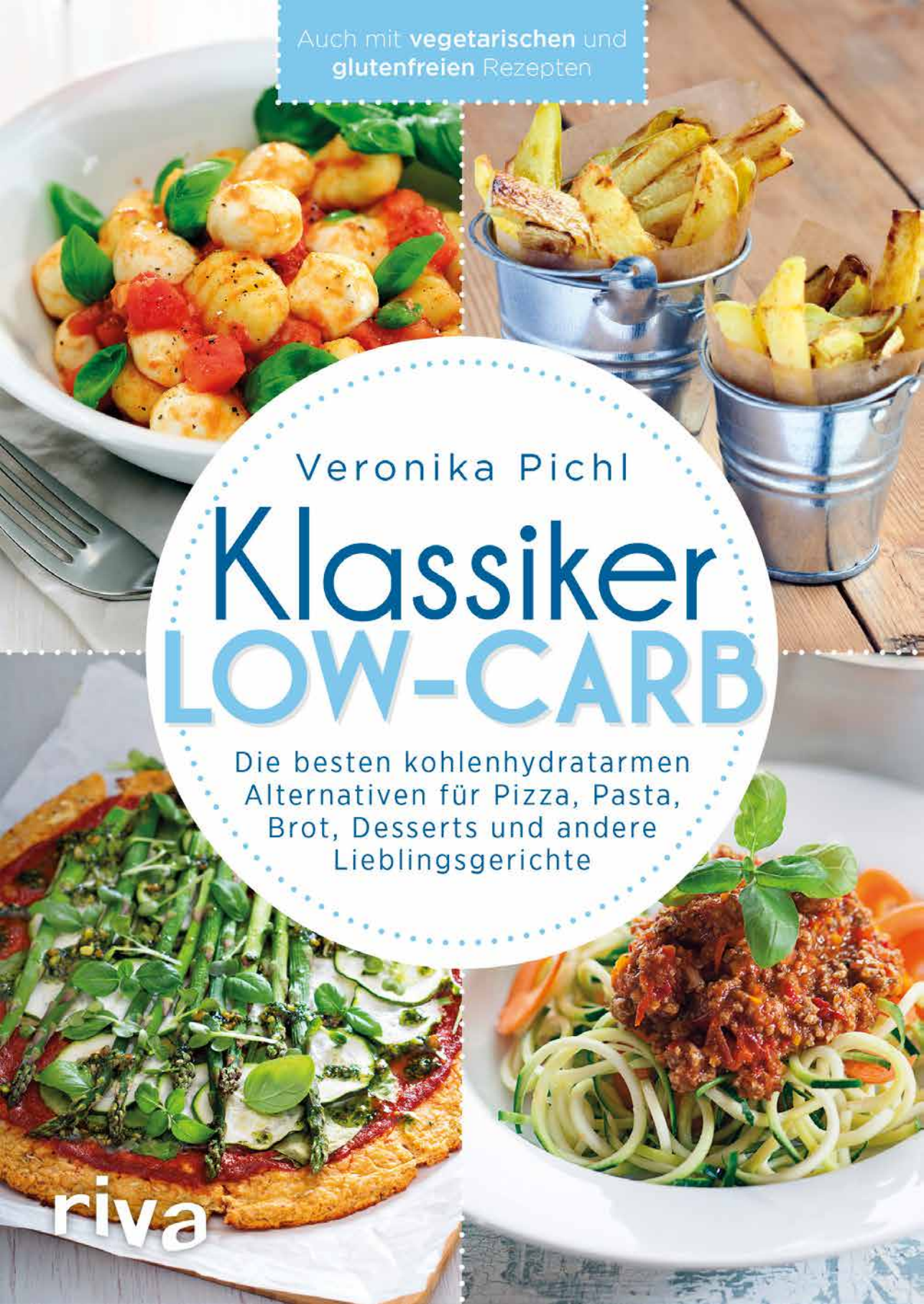
Auch mit **vegetarischen** und **glutenfreien** Rezepten
Veronika Pichl
Klassiker
LOW-CARB
Die besten kohlenhydratarmen Alternativen für Pizza, Pasta, Brot, Desserts und andere Lieblingsgerichte
riva

Veronika Pichl

Klassiker LOW-CARB

Veronika Pichl

Klassiker LOW-CARB

Die besten kohlenhydratarmen Alternativen für Pizza, Pasta, Brot, Desserts und andere Lieblingsgerichte

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

Originalausgabe
2. Auflage 2018

© 2017 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: Isabella Dorsch
Umschlagabbildungen: Gnocchi mit fruchtiger Tomatensauce, Spaghetti bolognese: Westend61/GettyImages.de; Pommes: MShev/Shutterstock.com; Pizza mit Blumenkohlboden: Elena Veselova/Shutterstock.com; Brokkolipüree, Frischkäsedips: Ronja Pfuhl; Marmorkuchen: Michaela Brandl/Shutterstock.com; Bagels: Katharina Clören
Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe
Druck: Florjancic Tisk d. o. o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0130-7
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-556-0
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-555-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort 9
Mit Low-Carb ans Ziel 10
Low-Carb und Diät 12
Warum verschwindet das lästige Hüftgold nicht? 13
Umdenken statt fettfrei leben 15
Unser Stoffwechsel – mehr Power durch gesunde Energie 15
Proteine – wertvoller Brennstoff 16
Kohlenhydrate – liefern schnelle Energie 16
Fette – Freund oder Feind? 17
Über das Zusammenwirken der drei Brennstoffe: Achtung, Insulin! . . 18
Günstiges Zusammenspiel: die Ketose 19
Fit und glücklich mit Low-Carb 20
Erfolgreich starten mit Low-Carb 22
Clever und gesund einkaufen 22
Kohlenhydrate im Griff 23
Vorsicht: die schlimmsten Carb-Fallen 24
Fertiggerichte – heimliche Zuckerbomben 25
Zuckerfrei – trügerische Mogelpackung 25
Pflanzliche Milch und Joghurt 26
Sportlernahrung und Proteinriegel 26
Kohlenhydrat-Spitzenreiter 27
Low-Carb alltagstauglich 28
Backen, aber Low-Carb 28
Low-Carb-Süßigkeiten und -Snacks 29
Brot, Pizza, Pommes und Nudeln gemäß Low-Carb 29
Clever ersetzt 31
Die besten Low-Carb-Foods 32
Zum Umgang mit diesem Buch 35

Frühstück 36
Granola 37
Knuspermüsli 38
Kokos-Porridge 39
Buttertoast 40

Fast Food 42
Burger 43
Chicken-Nuggets mit Currydip 45
Burger-Rolle 46

Deftige Klassiker 48
Zucchinilasagne 49
Schnitzel mit Pommes 50
Kohlrabigratin 52
Flammkuchen 53
Spaghetti Bolognese 54
Käsespätzle mit Röstzwiebeln 56
Gnocchi mit fruchtiger Tomatensauce 58
Backcamembert 60
Risotto 61
Cannelloni 62

Beilagen 64
Blumenkohlreis (zur Asiapfanne) 65
Brokkolipüree 67
Falscher Kartoffelsalat mit Putenbrust 68
Knödel (mit Rotwein-Gulasch) 70
Pommes 73

Pizza und Pizzabrot 74
Pizza mit Zucchiniboden 75
Pizza mit Thunfischboden 76
Pizza mit Blumenkohlboden 78
Pizza Piccolinis 80
Pizzabrot 81

Brot und Brötchen 82
Brötchen 83
Laugenbrötchen 84
Brot 85
Bagels 86

Sushi 88
Gurkensushi 89
Sushi mit Blumenkohlreis 90

Sandwich und Taco 92
Sandwich-Baguette 93
Taco 95

Zum Knabbern 98
Zucchini-Chips 99
Salami-Chips 100
Käse-Chips 101

Saucen und Dips 102
Low-Carb-Ketchup 103
Barbecue-Sauce 104
Frischkäsedips 105

Desserts und Süßspeisen 106
Panna Cotta 107
Tiramisu 108
Milchreis mit Shirataki-Reis 110
Milchreis aus Hüttenkäse 111
Mousse au Chocolat 112
Schokoladenpudding mit Sahne und Beeren 113

Kuchen und Torten 114
Marmorkuchen 115
Bienenstich 116
Käsesahnetorte 118
Schwarzwälder Kirschtorte 120

Süße Riegel, Kekse und Teilchen 122
Schokokekse mit leckerer Creme-Füllung 123
Schoko-Kokos-Riegel 124
Rumkugeln 125

Schokohörnchen 126
Kokos-Mandel-Bällchen 128
Schoko-Knusper-Flakes 129
Nussecken 130
Milchcremeschnitten 132

Weihnachtlich 134
Marzipankartoffeln 135
Lebkuchen 136
Gebrannte Mandeln 137
Vanillekipferl 138
Butterkeksringe 139

Bezugsquellen 140
Über die Autorin 140
Danksagung 141
Bild- und Rezeptnachweis 142

Vorwort

Die Low-Carb-Alternative – Klassiker neu interpretiert

Glutenfrei, vegan, vegetarisch oder nur noch Rohkost? Das Thema Ernährung hat sich mittlerweile zu einer echten Wissenschaft entwickelt und die verschiedensten Ernährungsformen werden jeweils als Königsweg zu einem gesünderen, fitteren, jüngeren und schlankeren Selbst gepriesen. Ob Verzicht auf tierische Produkte, Klebereiweiße oder eine rein auf Früchten oder Rohkost basierte Ernährungsform, eines haben alle diese Ansätze meist gemeinsam: Sie sollen uns eine gesündere Alternative zu unserer bisherigen Ernährungsweise bieten, um uns mehr Kraft und Energie zu schenken. Häufig spielt aber gerade auch das Körpergewicht eine entscheidende Rolle bei der Entscheidung für eine Ernährungsumstellung. Der neue Speiseplan soll dabei helfen, dem Übergewicht nicht nur den Kampf anzusagen, sondern es ein für alle Mal in den Griff zu bekommen. Ein ernst zu nehmender Gegner hierbei ist der gleichermaßen bekannte wie gefürchtete Jo-Jo-Effekt, den es bei Diäten zu überlisten gilt. Schließlich kennt jeder das enttäuschende Phänomen, nach einer Diät schnell wieder zuzunehmen und vielleicht sogar noch mehr unerwünschte Pfunde auf den Rippen zu haben als vorher.

Besonders wichtig ist es darum, sich nicht nur für eine Crash-Diät zu entscheiden und sich lediglich ein paar Wochen in Verzicht zu üben, um danach zu alten Lastern zurückzukehren, sondern eine dauerhafte, gesunde Ernährungsumstellung zu wählen, die mehr Energie und Vitalität schenkt und die überflüssigen Pfunde ohne großen Verzicht und Heißhunger purzeln lässt.

Doch wie soll das funktionieren? Wie kommt man ganz ohne Verbote und Hungern, sondern allein durch gesündere Alternativen zu einem fitteren, schlankeren Lebensstil?

Die Antwort: Achten Sie auf Ihren Kalorienbedarf und reduzieren Sie die Kohlenhydrate – Low-Carb ist das Stichwort dieser Ernährungsform!

In diesem Ratgeber erfahren Sie, welche positiven Auswirkungen die Low-Carb-Ernährung auf Ihre Gesundheit haben kann und warum Sie damit sehr gut abnehmen können. Der Rezeptteil präsentiert Ihnen viele Rezepte, die Ihnen zeigen, wie man Klassiker in einer Low-Carb-Variante zubereiten kann.

Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!

Mit Low-Carb ans Ziel

Gründe für eine Ernährungsumstellung gibt es viele. Meist geht es vor allem darum, sportliche Leistungen zu verbessern, einfach etwas für die Gesundheit zu tun oder mehr Energie im Alltag zu haben. Auch störende Speckröllchen oder erhebliches Übergewicht können der Anlass sein, um über die bisherige Ernährungsweise nachzudenken. Wenn die Lieblingsjeans vom letzten Jahr oder der Bikini aus dem vergangenen Strandurlaub einfach nicht mehr passen wollen und man sich eingestehen muss, dass hieran nicht die zu heiße Wäsche schuld war, wird klar: Es muss sich etwas ändern!

Oftmals fällt die Wahl dann auf eine möglichst radikale Veränderung, die maximale Erfolge und Ergebnisse verspricht. In der Folge geht dieser Plan bei manchen auf, bei vielen Diätwilligen stellen sich jedoch bald Enttäuschung und Verdruss ein. Entweder wollen die überflüssigen Pfunde trotz maximaler Anstrengungen und quälendem Verzicht nicht purzeln oder aber das Durchhalten fällt einfach zu schwer und so kehren viele nach und nach zu alten Lastern zurück.

Wie angenehm wäre es, seine Ernährung auf gesunde Weise umzustellen, ohne dabei auf Lieblingsspeisen verzichten zu müssen? Heißhunger und Jo-Jo-Effekt hätten dann endlich keine Chance mehr und die gesunde Ernährung ließe sich auch viel leichter in den Alltag integrieren.

Die gute Nachricht ist: Diese Ernährungsweise gibt es bereits! Und man kommt hierbei ganz ohne Hokuspokus oder fragwürdige Nahrungszusätze aus: Low-Carb ist nämlich alles andere als Zauberei, sondern respektiert vielmehr auf natürliche Weise die Funktion unseres Stoffwechsels. Ganz nebenbei hilft die Low-Carb-Ernährung auch noch dabei, überflüssige Pfunde loszuwerden und zu einem gesünderen, fitteren Ich zu finden.

Wird von radikalen Diäten oder Kuren gesprochen, sind schnell auch Heißhunger, Verzicht und die Enttäuschung darüber, im Nachhinein sogar noch mehr zu wiegen als vorher, ein Thema. Echte Ernährungs-Erfolgsgeschichten beginnen jedoch nur im seltensten Fall bei Ananas-Diät, Körner-Kur & Co. Vielmehr sind es die ausbalancierten Ansätze, die sich für eine dauerhafte Umstellung auf eine gesündere und natürlichere Lebensweise eignen und im Endeffekt zu einem anhaltend schlan-

ken Körper und zu mehr Wohlbefinden im Allgemeinen verhelfen. Insgesamt immer populärer und gerade bei Fitness-Fans besonders beliebt ist dabei der Umstieg auf eine kohlenhydratarme Ernährung. Und tatsächlich belegen zahlreiche Studien, dass die Low-Carb-Ernährung wirklich die Pfunde purzeln lässt, auch etlichen Krankheiten vorbeugt und dabei hilft, sich gesünder und wohler zu fühlen. Doch warum ist das so?

Der Grund dafür, dass Low-Carb funktioniert, liegt ganz einfach in der Funktionsweise des menschlichen Stoffwechsels begründet. Wird dem Körper Zucker zugeführt, steigt der Insulinspiegel im Blut entsprechend an.

Dieser Anstieg wiederum führt dazu, dass die in Lebensmitteln vorhandenen Nährstoffe, aber auch Kalorien effizienter aufgenommen und gespeichert werden können. Werden die vorhandenen Kalorien nicht etwa für Bewegung, Wärmeproduktion oder andere lebenswichtige Vorgänge verbraucht, werden sie von unserem Körper eingelagert und für Zeiten gespeichert, in denen eventuell weniger Energie zur Verfügung steht. Ein eigentlich nützlicher Vorgang, der sich jedoch in meist unerwünschten Speckröllchen und anderen unschönen »Energiedepots« bemerkbar macht.

Zusätzlich sorgen die vermehrte Insulinausschüttung und die schnelle Nährstoffaufnahme beim Verzehr von Zucker dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr des entsprechenden Lebensmittels rasch ansteigt. Nach dem schnellen Ansteigen fällt der Blutzuckerspiegel jedoch genauso schnell auch wieder ab – ein Umstand, den wir selbst als rasch wiederkehrendes Hunger- oder sogar Heißhungergefühl wahrnehmen können. Besonders gut bekannt ist dieses Blutzucker-Auf-und-Ab beispielsweise in Form der unbändigen Lust auf mehr, schon kurz nachdem man etwa ein Stück Schokolade, Eis oder andere Süßigkeiten gegessen hat.

Oftmals führen diese Schwankungen von Blutzucker- und Insulinspiegel darum nicht nur zu Heißhungerattacken und dem Verzehr von zu großen Portionen bestimmter Lebensmittel, auch begünstigt die übermäßige Insulinausschüttung zusätzlich die Speicherung der Nahrungskalorien in Form von ungeliebten Speckröllchen.

Darum gilt: Wer dauerhaft schlank und fit sein möchte, muss nicht nur seinen Blutzuckerspiegel im Blick behalten, sondern auch für einen niedrigeren Insulinspiegel sorgen. Schließlich bedeutet mehr Insulin immer auch eine vermehrte Energieaufnahme und somit mehr unansehnliche Fettdepots.

»Kein Problem«, könnte man vielleicht denken. Von nun an werden einfach Süßigkeiten und Limonade vom Speiseplan gestrichen und schon klappt es wieder mit dem Blutzuckerspiegel. Doch ganz so einfach ist es nicht: Dass Zucker nur in süßen Speisen wie Schokolade, Kuchen & Co. vorkommt, ist wohl einer der verbreitetsten Ernährungsirrtümer überhaupt!

Wenn wir von Zucker sprechen, denken wir meist an herkömmlichen, weißen Haushaltszucker, der bekanntermaßen Zähnen und Figur nicht gerade guttut, aber herrlich süß schmeckt. Hinter den kleinen, süßen Kristallen verbirgt sich aber im Endeffekt Saccharose. Die Saccharose wiederum ist nichts anderes als ein Kohlenhydrat. Eine andere Form des Zuckers, die Glukose, umgangssprachlich auch Traubenzucker genannt, kann unser Körper sogar ganz einfach selbst aus Nahrungsmitteln, die Kohlenhydrate enthalten, herstellen. Zucker kann also viele Gesichter haben. Schließlich spielt es für unseren Stoffwechsel, Insulin- und Blutzuckerspiegel nur eine untergeordnete Rolle, woher der Zucker stammt, der Nährstoffaufnahme- und Energiespeicherungsprozesse anstößt.

Und genau aus diesem Grund kommt es bei Low-Carb eben nicht nur auf die Reduzierung der konsumierten Menge an herkömmlichem Haushaltszucker, sondern auf die Verminderung der Kohlenhydratzufuhr insgesamt an. Wer seine Ernährung auf gesunde Weise umstellen möchte, sollte darum besonders genau auf die Zusammensetzung seiner konsumierten Lebensmittel achten! Schließlich verstecken sich Zucker und Kohlenhydrate auch besonders oft dort, wo wir sie am wenigsten vermuten.

Low-Carb und Diät

Oftmals ist der Wunsch, ein paar Pfunde zu verlieren, Anlass dafür, sich mit dem Thema Low-Carb-Ernährung auseinanderzusetzen. Schließlich beginnen besonders viele Ernährungs-Erfolgsgeschichten mit der Reduzierung der konsumierten Kohlenhydratmenge. Der Grund, warum sich so viele Menschen aber nicht nur für eine zeitlich begrenzte Low-Carb-Diät entscheiden, sondern dieser Ernährungsform dauerhaft treu bleiben, hat nicht allein etwas mit dem Körpergewicht zu tun. Neben zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen, wie beispielsweise der Verminderung des Diabetesrisikos, stellen viele Low-Carb-Anhänger positive, im Alltag spürbare Veränderungen fest, die es

leicht machen, die kohlenhydratreduzierte Ernährung beizubehalten. Besonders oft gehören hierzu eine positive Veränderung des allgemeinen Energielevels, also mehr Ausdauer in Sport und Freizeit, mehr Stresstoleranz, ein besseres Hautbild, weniger Verdauungsprobleme und insgesamt ein gesteigertes Wohlbefinden.
Nichtsdestotrotz ist Übergewicht oder der Wunsch, etwas Gewicht zu verlieren, immer noch der vorherrschende Grund, sich für eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise zu entscheiden. Um zu verstehen, warum diese Entscheidung goldrichtig ist, ist es notwendig, die Ursachen und Zusammenhänge rund um die Themen Übergewicht, Gewichtszunahme und Gewichtsverlust zu verstehen.

Warum verschwindet das lästige Hüftgold nicht?

Mit ein paar Pfunden zu viel oder sogar echtem Übergewicht plagen sich heute immer mehr Menschen herum. Entsprechend groß ist nicht nur der Wunsch, sondern auch die Notwendigkeit, die eigene Ernährung auf gesunde Weise umzustellen, um teilweise gravierende Folgeerkrankungen wie Diabetes, Gelenkprobleme und vieles mehr zu verhindern. Tatsächlich geht es bei der Ernährungsumstellung oft nicht nur darum, einem gewissen Schönheitsideal zu entsprechen, sondern um eine medizinische Notwendigkeit. Erschreckenderweise hat sich krankhaftes Übergewicht in den Industrieländern mittlerweile zu einer echten Volkskrankheit entwickelt und beängstigende Ausmaße angenommen:
So fand das Robert-Koch-Institut beispielsweise unlängst heraus, dass in Deutschland etwa 53 Prozent der Frauen und ganze 67 Prozent der Männer nicht nur ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen haben, sondern tatsächlich übergewichtig sind, das heißt, einen BMI von über 25 aufweisen! Ein Umstand, der nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch das Gesundheitssystem enorm belastet.
Doch warum ist das so? Warum werden wir immer dicker?
Selbstverständlich spielen oft Bewegungsmangel und der Umstand, dass wir einfach zu viel essen, eine Rolle,