

NICO STANITZOK | CAROLINA HAUSMANN

LOW CARB

Das Kochbuch für Berufstätige



GU

Schnelle Rezepte
für den Alltag

NICO STANITZOK | CAROLINA HAUSMANN

LOW CARB

Das Kochbuch für Berufstätige



Schnelle Rezepte
für den Alltag

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

Kohlenhydrate im Porträt

Sie möchten in Ihrer täglichen Ernährung Kohlenhydrate reduzieren - auch im Berufsalltag. Dafür ist es wichtig zu wissen, was Kohlenhydrate eigentlich sind, wie sie sich zusammensetzen und was damit im Körper passiert.

Kohlenhydrate bestehen in ihrer kleinsten Einheit aus einem einzelnen Zuckerteilchen - dem sogenannten Einfachzucker. Dazu gehören Traubenzucker, Fruchtzucker und Schleimzucker - auch bekannt als Glukose, Fruktose und Galaktose. Verknüpfen sich zwei solcher Zuckerteilchen, ergibt sich daraus ein Zuckermolekülpärchen. Zu diesen Zweifachzuckern zählen Milchzucker, Malzzucker und Haushaltszucker. Die finden Sie oft auch unter der Bezeichnung Laktose, Maltose und Saccharose in der Zutatenliste von Lebensmitteln. Das Erkennungsmerkmal aller dieser Zuckerarten: Sie schmecken süß und stecken zum Beispiel in Kuchen, Obst, Süßigkeiten und Limonaden. Nudeln, Reis, Brot, Hülsenfrüchte und Gemüse enthalten ebenfalls Zucker, aber als lange, teils verzweigte Ketten. Sie werden als Mehrfach- und Vielfachzucker bezeichnet. Der bekannteste darunter ist wohl Stärke. Sie ist aus vielen aneinandergereihten Glukose-Einheiten aufgebaut, die der Körper erst aufspalten muss, damit er sie nutzen kann. Das gilt übrigens für alle Kohlenhydrate: Nur die kleinen Einfachzucker kann der Körper in die Blutbahn zur Weiterverwertung aufnehmen. Eine Sonderstellung bei den Kohlenhydraten nehmen die Ballaststoffe ein. Sie stecken in pflanzlichen Lebensmitteln wie in Obst und Gemüse, aber auch in Vollkornprodukten, Nüssen und Samen. Lösliche Ballaststoffe können durch Darmbakterien teils zu Energie

verwertet werden, während unlösliche unverdaut den Darm passieren. Letztere binden dabei jede Menge Wasser im Magen-Darm-Trakt und quellen auf. Das erhöht das Stuhlvolumen, lockert den Stuhl und bringt den Darm in Schwung. Außerdem verzögern sie die Spaltung und Aufnahme anderer Kohlenhydrate, wie zum Beispiel der Stärke. Daher braucht der Körper für die Verdauung von Vollkornprodukten länger als für stärker verarbeitete Weißmehlprodukte. Der Bonus: Sie fühlen sich länger satt.



Blutzucker und Insulin

Wer sich mit dem Thema Low Carb beschäftigt, dem begegnet zwangsläufig immer wieder ein Begriff: Blutzuckerspiegel. Er ist ein ganz wichtiger Stellwert für Ihre Gesundheit. Denn ein zu stark schwankender Blutzuckerspiegel verursacht Heißhunger, Konzentrationsschwächen, Schwindel und im schlimmsten Fall Übergewicht und Diabetes. Aber wie gerät der Blutzuckerspiegel eigentlich ins Schwanken? Ganz einfach: durch große Mengen an Kuchen, Schokolade, Weißmehlbrötchen, ... also durch den Verzehr von großen Mengen Ein- und Zweifachzuckern sowie Stärke (siehe >). Nach Aufspaltung der Zuckerketten im Magen-Darm-Trakt passieren die kleinen Zuckerteilchen ratzfatz die Darmwand und gelangen rasch ins Blut. Dort lassen Sie den Blutzuckerspiegel sprunghaft ansteigen. Sobald Zucker im Blut schwimmt, wird das Signal »Sättigung« ans Gehirn gesendet und die Bauchspeicheldrüse schüttet das Hormon Insulin aus. Es dient als Schleuse zwischen der Blutbahn und den Körperzellen. Wie ein Schlüssel öffnet es die Zell-Schlösser und lässt den Zucker in die Zellen strömen. Dort angekommen liefert der Zucker pro Gramm 4 Kilokalorien als Treibstoff, damit die Zellen – und vor allem das Gehirn – reibungslos funktionieren können. Sinkt der Blutzuckerspiegel wieder, sendet er das Signal »Hunger« ans Gehirn – und lässt Sie erneut zu Süßem greifen. Hält diese Situation an, bedeutet das Stress und Überlastung für die Bauchspeicheldrüse. Da sie ständig Insulin ausschütten muss, um der Zuckermassen Herr zu werden. Irgendwann steuert sie ins Burn-out und wird resistent. Mit der Folge, dass sie den Zucker nicht mehr erkennt und auch kein Insulin mehr produziert. Der Zucker bleibt im Blut und es droht der Diabetes.

Blutzucker und Heißhunger

Je mehr einfache Zuckerketten (Stärke) und kleine Zuckermoleküle (Ein- und Zweifachzucker) Sie aber mit der Nahrung zu sich nehmen, desto schneller gelangen die kleinen Zuckerteilchen ins Blut. Das lässt den Blutzuckerspiegel und das Insulin sprunghaft in die Höhe schnellen - und ebenso rasch wieder fallen. Schon befinden Sie sich in der gefürchteten Blutzucker-Achterbahn. Die Folge: Heißhunger! Aber nicht auf eine Paprika, sondern auf den Schokoriegel. Mit Gemüse, Salat, zuckerarmem Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten (siehe >->) dagegen liefern Sie Ihrem Körper komplexe (also langkettige, verzweigte) Kohlenhydrate, die die Verdauungsenzyme erst in vielen Einzelschritten zerlegen müssen. Die Kombination mit unlöslichen Ballaststoffen verlangsamt die Aufnahme der Zuckermoleküle. So gelangt der Zucker erst nach und nach ins Blut und lässt den Blutzuckerspiegel kontrolliert ansteigen und wieder abfallen. Das schont Ihre Bauchspeicheldrüse und hält Sie lange satt.

Der glykämische Index

Das Maß dafür, wie stark ein Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt, ist der glykämische Index (GI). Je niedriger der Wert (< 50), desto geringer und langsamer ist auch der Blutzuckeranstieg. Je höher der Wert (> 70), desto schneller gelangt der Zucker ins Blut. Als Faustregel bei der Low-Carb-Ernährung gilt also: Je niedriger der GI-Wert eines Lebensmittels, desto besser.



Was ist Low Carb eigentlich?

Der englische Begriff Low Carb ist eine Abkürzung für »Low Carbohydrates«. Übersetzt heißt das »wenig Kohlenhydrate«. Aber wie sieht das auf dem Teller aus und welchen Nutzen ziehen Sie im täglichen Berufsalltag daraus?

Eines vorweg: »Wenig« Kohlenhydrate ist nicht gleichbedeutend mit »keine« Kohlenhydrate. Denn während die sogenannten No-Carb-Anhänger nur die vermeintlich kohlenhydratfreien Lebensmittel wie Fleisch, Meeresfrüchte, Eier, Käse & Co. essen und Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte komplett verschmähen, bedeutet Low Carb, dass Kohlenhydrate weniger als 30 Prozent der täglich aufgenommenen Nahrungsenergie ausmachen. Der Rest stammt aus Eiweißen und Fetten. Darum spielen bei unseren Rezepten vom Frühstück bis zum Abendessen Lebensmittel die erste Geige, die wenige Kohlenhydrate liefern, und auch nur solche, die vom Körper langsam aufgenommen werden und den Blutzuckerspiegel nicht Achterbahn fahren lassen (siehe >). Allen voran sind das Gemüse und Salat. Vorsicht ist nur bei stärkereichen Gemüsesorten wie Kartoffeln oder Kürbis geboten, die sollten Sie nur in kleinen Mengen essen. In moderaten Mengen dürfen in der Low-Carb-Küche Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte in die Menüplanung einfließen. Die Kombination mit Ballaststoffen verzögert die Spaltung und Aufnahme der Zuckerteilchen. Auf Weißmehlprodukte, Süßigkeiten und reinen Zucker verzichten Sie dagegen am besten komplett. Ebenfalls kräftig mischen im Speiseplan Eiweißlieferanten wie Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Nüsse und Samen mit. Auch gegen 1 bis 2 Handvoll zuckerarmes

Obst (zum Beispiel Beeren oder Orangen) pro Tag gibt es keine Einwände - Trauben und Bananen lassen Sie allerdings wegen ihres hohen Zuckergehalts besser links liegen. So ernähren Sie sich abwechslungsreich, lecker, gesund und ausgewogen, ohne groß zu verzichten.



Low Carb im Berufsalltag?

Wer arbeitet, muss Leistung bringen – sei es als Handwerker mit den Händen oder im Büro mit dem Kopf. Beides strengt an. Bei Sportlern ist es eine Selbstverständlichkeit, dass die Ernährung einen entscheidenden Beitrag dazu leistet, beste Zeiten oder Weiten aus dem Körper herauszuholen. Warum also eigentlich nicht in allen anderen Berufen auch? Einem Architekten darf kein Fehler bei der Berechnung der Statik eines Hauses unterlaufen, ein Controller muss acht Stunden am Tag sicher mit Zahlen jonglieren, und eine Verkäuferin muss auch bei anstrengenden Kunden die Contenance bewahren. Das geht nicht, wenn Sie sich nicht fit, ausgeglichen, konzentriert und leistungsfähig fühlen. Und genau dabei hilft Ihnen Low Carb.

Energie für Körper und Geist

Wer körperlich arbeitet, braucht natürlich auch mal die schnelle Energie aus kurzkettigen Kohlenhydraten (Ein- und Zweifachzucker) oder aus Stärke. Die werden aber sofort genutzt – genauso wie beim Sportler. Wer dagegen den ganzen Tag im Büro sitzt, braucht diesen Energiebooster nicht. Als Schreibtischtäter tanken Sie dagegen mit Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide langsam verdauliche Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Die versorgen Ihren Körper gemächlich, aber kontinuierlich mit Energie und halten den Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Niveau. Vitamine und Mineralstoffe stärken Ihr Immunsystem und sorgen dafür, dass alle Stoffwechselprozesse am Laufen bleiben. Eiweiß aus magerem Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten sättigt lang anhaltend und versorgt Ihre Körperzellen mit wichtigen Aminosäuren, die sie brauchen, um ihre Aufgaben zu erfüllen. Kommen dazu noch ungesättigte Fettsäuren aus kalt gepressten Pflanzenölen und Seefisch, halten Sie Ihre grauen Zellen in Schwung und Ihre Blutgefäße brauchen sich vor einer Verkalkung nicht zu fürchten. Sagen Sie also

Ade zu Heißhunger und Mittagstief am Schreibtisch. Unsere Gerichte geben Ihnen von morgens bis abends Leistungsfähigkeit, Konzentration und Energie, und das ganz ohne Völlegefühl nach dem Essen. Mit einem Power-Frühstück füllen Sie morgens Ihre Kohlenhydratspeicher auf, damit Sie gestärkt täglich anfallende Aufgaben meistern. Mittags und abends spielen dann Eiweiße und Fette die Hauptrolle als Energielieferanten. Und falls Sie mal über die Stränge schlagen, schalten Sie am Tag danach eben einen Gang runter (siehe >).

Und als Vegetarier?

Kein Problem, auch Vegetarier können sich Low Carb ernähren. Statt Fisch, Meeresfrüchte und Fleisch kommen dann eben verstärkt Tofu, Seitan, Tempeh, Käse und Eier auf den Teller. Auch Pilze, Kohl und Hülsenfrüchte sind richtig gute Veggie-Eiweißquellen. Zur schnellen Orientierung sind alle vegetarischen Rezepte zusätzlich mit einem grünen Blatt gekennzeichnet. Und bei vielen Rezepten finden Sie auch eine vegetarische Variante.

Drei Mahlzeiten pro Tag

Wenn Sie sich Low Carb ernähren, werden Sie schnell merken, dass es gar nicht so schwer ist mit drei Mahlzeiten am Tag auszukommen. Durch die Kombination aus Eiweiß und Ballaststoffen fühlen Sie sich länger satt und spüren gar kein Verlangen nach einer Zwischenmahlzeit. Ihr Blutzucker bleibt konstant und Sie schonen Ihre Bauchspeicheldrüse (siehe >).





Die besten Quellen für Eiweiß und Fett

Neben den Kohlenhydraten gehören Eiweiß und Fett zu den Hauptnährstoffen, aus denen der Körper

Energie gewinnt. Aber welche Aufgaben erfüllen sie im Stoffwechsel noch, und wie versorgen Sie sich Low Carb damit?

1. Pflanzliche Öle sollten in Zukunft Butter und Schmalz in Ihrer Pfanne ersetzen. Verwenden Sie am besten kalt gepresstes Oliven-, Raps- oder Distelöl zum Braten und Lein- und Nussöl für Salate. Sie enthalten viele essenzielle Fettsäuren, die Ihr Körper nicht selbst herstellen kann. Darüber hinaus senken sie das »schlechte« LDL-Cholesterin im Blut.

2. Nüsse und Samen sind von der Cashew-, Hasel- oder Walnuss über die Mandel bis hin zu Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Lein- sowie Chiasamen eine feine Möglichkeit, sich Low Carb mit guten Fetten zu versorgen. Zudem quellen Lein- und Chiasamen im Magen-Darm-Trakt stark auf und machen lange satt.

3. Meeresfrüchte und Fische sind eine prima Eiweißquelle. Fettreiche Fische wie zum Beispiel Lachs oder Forelle liefern zudem viele Omega-3-Fettsäuren, über die sich nicht nur Ihr Herz, sondern auch Ihr Gehirn freut.

4. Fleisch: In jeder Ihrer Körperzellen steckt Eiweiß. Diese »Bausteine des Lebens« oder Aminosäuren ermöglichen bzw. beschleunigen Stoffwechselfvorgänge im Körper, reparieren Zellen oder bauen diese auf. Sie sorgen dafür, dass Ihre Muskeln stark bleiben und Ihr Immunsystem Viren keine Chance lässt. Ihr Körper kann tierisches Eiweiß besser verwerten als pflanzliches, darum ist mageres, pures – also nicht mariniertes – Fleisch von Rind, Wild und Geflügel eine ideale Low-Carb-Eiweißquelle. Fetter Speck und durchwachsene Halsstücke liefern dagegen gesättigte Fettsäuren. In großen Mengen verstopfen sie die Gefäße, lassen sich auf den Hüften nieder und treiben den Cholesterinspiegel in die Höhe.

5. Eier sind lange nicht so schlecht wie ihr Ruf! Außer Eiweiß bieten sie Ihrem Körper nämlich noch Mineralstoffe, Vitamine, ungesättigte Fettsäuren – und Lecithin. Dieses steigert Ihre Konzentration und macht Sie resistenter gegen Stress, was für den Job ja gar nicht so schlecht ist. Und wissenschaftliche Studien belegen: Wer gesund ist, braucht sich wegen des im Ei enthaltenen Cholesterins keine Sorgen zu machen.

6. Milchprodukte sind Top-Eiweißlieferanten. Kaufen Sie Milch, Joghurt, Quark & Co. aber bitte in ihrer natürlichen Fettstufe. Zum einen schmecken sie so viel besser, zum anderen enthalten die Magervarianten künstliche Zusatzstoffe, damit sie ein besseres und vollmundigeres Aroma haben.



Welche Lebensmittel sind noch Low Carb?

Auf > haben Sie schon die wichtigsten Low-Carb-Lebensmittel kennengelernt. Hier erfahren Sie, womit

Sie Ihren Teller noch füllen sollten, um gesund und fit auch stressreiche Phasen im Berufsalltag zu meistern.

1. Gemüse und Salate versorgen Sie mit wenigen Kalorien, aber vielen Ballaststoffen und Vitaminen. Stärkereiche Sorten wie Kartoffeln, Kürbis, Rote Bete und gegarte Möhren sollten Sie allerdings nur in moderaten Portionen genießen. Noch ein Tipp: Kaufen Sie Gemüse und Salate immer frisch und höchstens 3 Tage im Voraus. Denn je länger sie ungenutzt herumliegen, umso mehr Vitamine bleiben auf der Strecke. Ideal für den Vorrat und die schnelle Low-Carb-Küche ist TK-Gemüse – aber bitte ungewürzt.

2. Obst liefert wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Darauf sollten Sie auf keinen Fall verzichten. Bevorzugen Sie jedoch die zuckerärmeren Sorten, wie zum Beispiel Beeren, Äpfel, Orangen, Pfirsiche, ... Die zuckerreicheren Bananen, Mangos, Trauben und Melonen essen Sie einfach nicht kiloweise und am besten kombiniert mit Eiweiß aus Joghurt oder Quark – so hält sich der Blutzuckeranstieg in Grenzen. Klasse für den Vitaminvorrat sind ungezuckerte TK-Beeren.

3. Zucker & Co.: Alle unsere Gerichte sind mit den blutzuckerfreundlichen Zuckeralternativen Agavendicksaft und Honig gesüßt. Sie liefern Natur pur plus Vitamine und Mineralstoffe für verhältnismäßig wenig Geld. Aber auch diese setzen Sie am besten wie ein Gewürz ein. Auf Stevia und Lucuma haben wir bewusst verzichtet, da sie sehr hochpreisig, geschmacklich gewöhnungsbedürftig und / oder mit Zusatzstoffen angereichert sind. Und: Süßstoff brauchen allerhöchstens Diabetiker. Diese künstlich hergestellten Süßungsmittel stehen zudem in Verdacht, Gewichtsprobleme zu fördern.

4. Trinken Sie 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee als Durstlöscher. Säfte – mit 100 % Fruchtgehalt ohne

Zuckerzusatz - konsumieren Sie am besten als Schorle zum Essen, nicht zwischendurch. Auch Kaffee mit Zucker und / oder Milch sollten Sie idealerweise auch nur zu den Hauptmahlzeiten oder als Dessert genießen.

5. Reis, Getreide & Hülsenfrüchte: Wild- und Naturreis sowie Vollkorngetreide, Quinoa, Bulgur, Linsen, Erbsen und Bohnen liefern vor allem langkettige Kohlenhydrate (siehe >). Obendrein gibt's Ballaststoffe für den Darm und wertvolles Eiweiß. In Kombination mit anderen Eiweißquellen und viel Gemüse leisten auch sie in moderaten Mengen einen wertvollen Beitrag zur Low-Carb-Ernährung.

Low Carb auf Vorrat

Im Vorratsschrank

- Agavendicksaft
- Belugalinsen
- Bulgur
- Cashewnüsse
- Chiasamen
- Couscous
- Essig (Balsamico-, Frucht- und Weinessig)
- Haferflocken
- Haferkleie
- Haselnüsse
- Hirse
- Honig
- Kakaopulver
- Kichererbsen (aus der Dose)
- Kidneybohnen (aus der Dose)
- Kokosmilch (aus der Dose)
- Konjak-Nudeln (Shirataki-Nudeln)
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Linsen (gelb und rot)
- Mandeln
- Naturreis
- Pesto (ohne Zucker und Kartoffelflocken)
- Pflanzenöl (Olivenöl, Rapsöl)
- Pinienkerne
- Pumpnickel
- Quinoa
- Reisblätter
- Rohrohrzucker

- Senf
- Sesamsamen
- Sonnenblumenkerne
- Thunfisch (aus der Dose)
- Tomaten (stückig; aus der Dose oder Packung)
- Tomatenmark
- Trockenobst (Apfelringe, Aprikosen, Cranberrys, Feigen; als Snack oder Süßungsmittel)
- Vollkornmehl (Dinkel, Weizen)
- Vollkornnudeln
- Walnüsse

Im Obst- und Gemüsekorb

- Äpfel
- Knoblauch
- Kohlrabi
- Lauch
- Orangen
- Paprikaschoten
- Radieschen
- Tomaten
- Zucchini
- Zwiebeln

Im Kühlschrank

- Butter
- Eier
- Fleisch (mager; vor allem Geflügel)
- Frischkäse (natur) oder Ziegenfrischkäse
- Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- Joghurt (3,5 % Fett)
- Lachsschinken
- Mandeldrink (ungesüßt)

- Milch (3,5 % Fett)
- Mozzarella
- Räucherfisch (Forelle, Lachs)
- Sahne
- Schafskäse (Fetakäse)
- Shrimps
- Sojadrink (ungesüßt)
- Tofu (natur und geräuchert)

Im Tiefkühlfach

- Beeren (ungesüßt)
- Blattspinat
- Blumenkohl
- Bohnen (grüne)
- Brokkoli
- Fischfilet (Kabeljau, Lachs, Rotbarsch)
- Garnelen
- Gemüse Mischung (ungewürzt)
- Kräuter



Low-Carb-Pyramide

Hier geben Gemüse und Obst den Ton an. Auch Eier, Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse und gesunde Öle nehmen eine breite Stufe ein. Zu Getreideprodukten, Kartoffeln und Süßem greifen Sie besser sparsam.

Low Carb Tipps & Tricks



Die Low-Carb-Tauschbörse

Mit der Zeit wird es Ihnen immer leichter fallen, Ihre eigenen Low-Carb-Rezepte zu kreieren oder Ihr Lieblingsgericht in einen Low-Carb-Leckerbissen zu verwandeln. Verwenden Sie zum Beispiel für den Pizzateig Vollkornmehl oder Blumenkohl mit Käse (siehe >) und belegen Sie den Italo-Klassiker mit knackigem Gemüse statt mit fetter Salami. Anstelle von Nudeln oder Knödel gesellen sich Kürbis, Fenchel, Artischocken oder Zucchini aus dem Ofen als Beilage auf den Teller.



Wie klappt Low Carb unterwegs?

Gemüsesticks mit Kräuterquark, Tomate-Mozzarella-Spießchen, Schinkenröllchen mit Frischkäse und Paprika (siehe >) oder Rindfleischsalat (siehe >) sind prima Low-Carb-Snacks zum Mitnehmen. Im Restaurant halten Sie sich an Gemüsecurrys mit wenig Reis, Salate, Fisch oder Fleisch mit Gemüse.