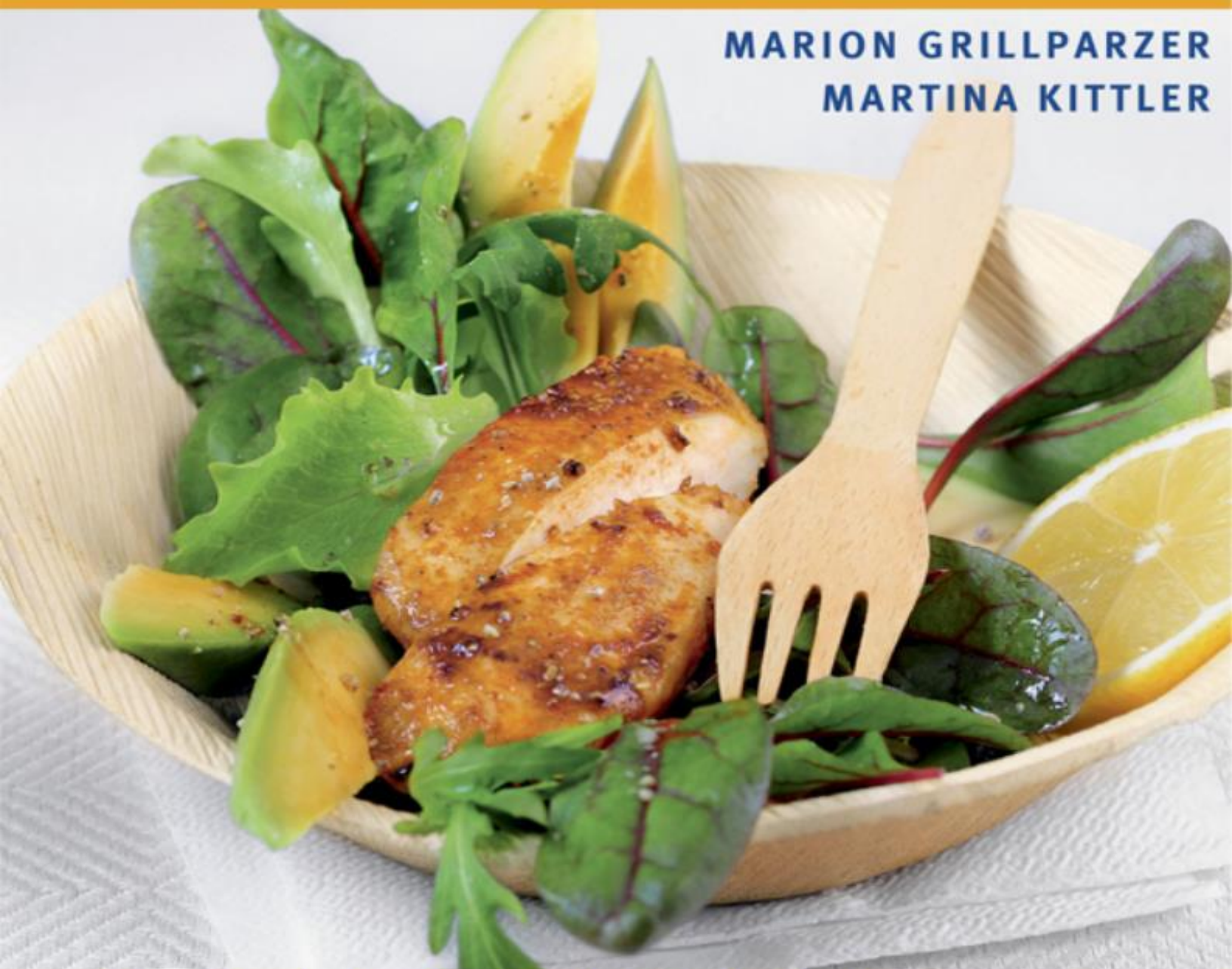


MARION GRILLPARZER
MARTINA KITTLER



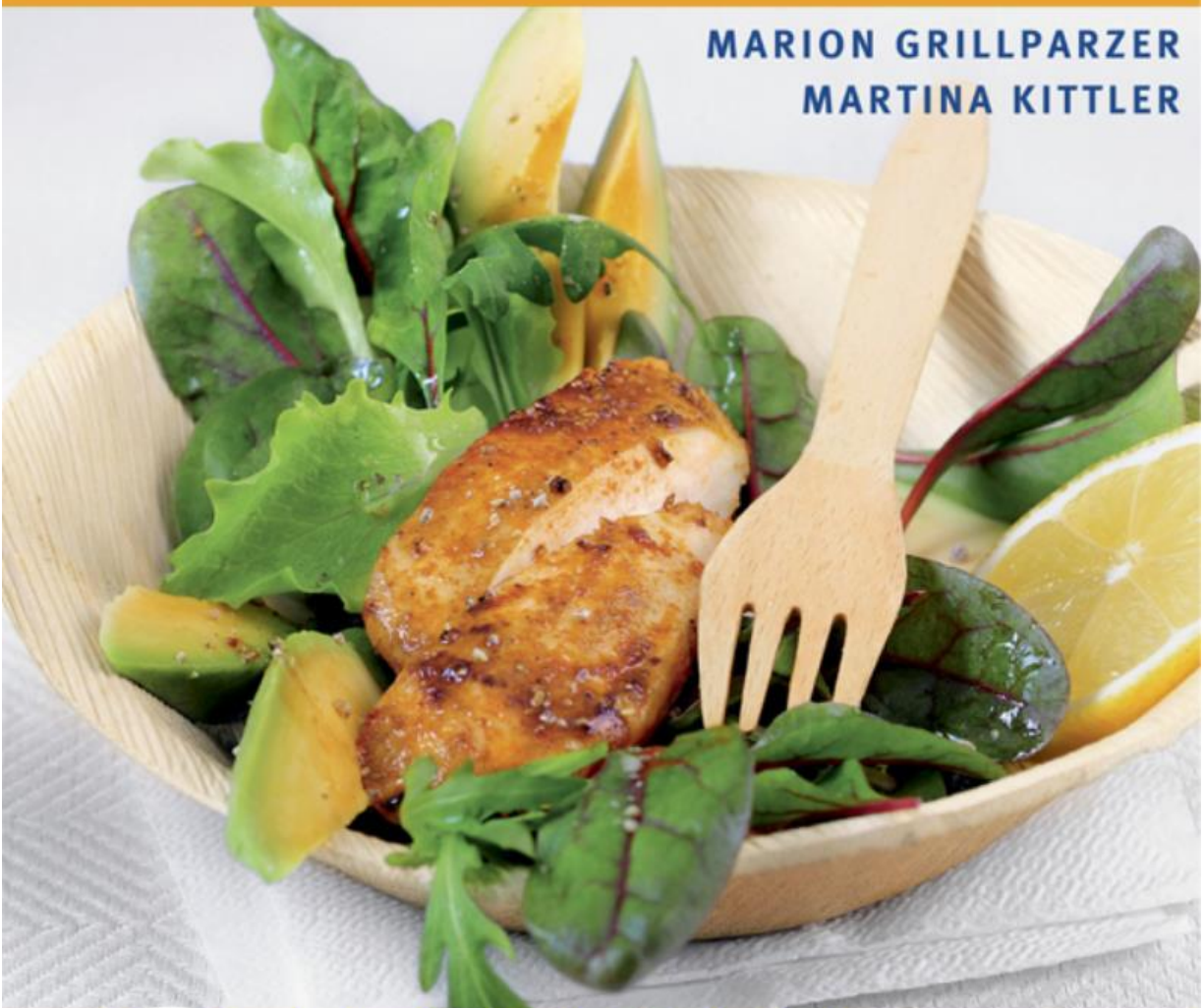
GLYX

SCHNELLE REZEPTE

G|U

- Fixe Rezepte zum Abnehmen mit Glücks-Gefühlen
- EXTRA: Einsteiger-Power-Woche

MARION GRILLPARZER
MARTINA KITTLER



GLYX

SCHNELLE REZEPTE

G|U

- Fixe Rezepte zum Abnehmen mit Glücks-Gefühlen
- EXTRA: Einsteiger-Power-Woche



SCHNELL GLYXEN MACHT SPASS UND GUTE LAUNE

Wenn jemand sagt: „Ich habe Angst vor Carbs, Fett, Kalorien ...“ macht mich das ziemlich traurig. Wie kann man Angst vor seinem Essen haben?

Wissen Sie, was passiert, wenn man Angst vor dem Essen hat? Nix anderes, als wenn man Angst vor einem Hai hat. Dann schüttet der Körper Stresshormone aus. Die bauen die Zuckervorräte im Körper ab, diese gehen

ganz schnell ins Blut. Der Blutzucker steigt. Insulinausschüttung steigt. Und dieses Hormon stoppt den Fettabbau. Wer seine Diät nicht mag, gefrustet ist, der tut also theoretisch nichts anderes als den ganzen Tag Zucker essen – ein Pfund Zucker in den Blutkreislauf schicken, viel Insulin locken. **Deswegen macht Stress dick,** machen schwere Gedanken dick. Macht eine Diät dick, die einen frustriert.

Und deshalb gibt es die GLYX-Diät. Die ist gesund, die kann man individuell auf sich zuschneiden, **sodass einem das Leben, das Essen Spaß macht.** Und nun gibt es sie auch noch mit ganz schnellen Rezepten – sodass Sie keinen Stress haben. Und natürlich wie gewohnt superköstlich von Martina Kittler.

Wir wünschen Ihnen

Guten Appetit !
Oranion Gollasger

Martina Kittler



GLYX

Schnelle Rezepte

GLYXen heißt genießen!

Einfach Deckel abziehen. Es dampft. Das Nudelsüppchen erwärmt sich von selbst. Wunderbar. Das wünscht sich der Mensch – und nimmt halt die Chemie in Kauf, die notwendig ist, um »Schnelligkeit« ins Essen zu transformieren.

Nur diese Chemie macht dann leider ganz, ganz langsam. Träge. Dick. Krank. Also man gewinnt mit diesen bequemen Produkten Zeit – auf Kosten von Lebenszeit und Lebensqualität. Genau das möchte ich Ihnen mit der GLYX-Philosophie schenken. Mehr Lebenszeit. Mehr Glück. Mehr Fröhlichkeit. Mehr Leichtigkeit. Was bin ich in den letzten zehn Jahren beschimpft worden: »Eine doofe Diät! Ich hab' keine Zeit, in der Küche zu schnipseln.« Und: Was bin ich gelobt worden: »GLYXen ist mehr. Ist Lifestyle. Ist Genuss. Man sagt »Ja« zu einem besseren Leben. Und man wacht auf.«

Kochen ist eine Kunst?

Natürlich wäre es mir am liebsten, Sie würden sich Ihre Tomaten, Ihre Kräuter selber ziehen. Das Korn selbst mahlen, das Brot selbst backen, das Huhn ... Das ist leider utopischer als eine Suppe, die sich selbst kocht. Auch für mich. Also nehmen wir den Mittelweg. Wir transportieren Schnelligkeit ins Essen – ohne Chemie. Mit der Kochkunst von Martina. Kochen, schnell kochen, mit wenigen Zutaten, sodass es immer noch herrlich schmeckt, ist eine Kunst. Und

die beherrscht Martina. Aber glauben Sie es nicht nur, probieren Sie es einfach aus – genießen Sie und leben Sie gesund.

Gesund lebt, wer ...

... so viel Natur wie möglich auf dem Teller hat. Das ist auch die Basis der GLYX-Diät. Eine herrliche Basis, sie heißt zum Beispiel: Feta mit Oliven und Tomaten, Limettenjoghurt, Nussmus, Soja-Quark-Brötchen, Kichererbsensalat, Gemüse-Kräuter-Frittata, Doradenfilets mit Artischocken, Hähnchenbrust mit Lauch ... Also mir läuft schon beim Lesen der Rezepte von Martina das Wasser im Mund zusammen. Ich weiß, wie sie schmecken! Ich weiß, dass sie den Heißhunger verabschieden und einen mit Energie auffüllen. Weil sie alles enthalten, was der Körper braucht. Martinas Rezepte machen alle glücklich – bis auf die Fettzellen. Die rümpfen natürlich die Nase. Wir nehmen ab, während wir das Doradenfilet genießen!

Das Schlank-Geheimnis, das dahinter steckt

Kein Hunger, kein Verzicht, viel Genuss. Drei Hauptmahlzeiten und ein Snack, falls Hunger aufkommt, versorgen einen mit allem, was der Körper braucht. Viel Eiweiß, lebenswichtige Fette und Mikronährstoffe stoppen den Heißhunger, halten lange satt, locken Schlankhormone, stärken den ganzen Körper – und sie erhöhen die Thermogenese. Das heißt: Kalorien verpuffen als Wärme über die Haut. Die richtigen Kohlenhydrate mit niedrigem GLYX locken wenig vom Heißhunger- und Fettspeicherhormon Insulin.

Übrigens: Die GLYX-Diät ist eine Diät, die auch der Doktor verschreibt. Sie baut Entzündungen im Körper ab (wirkt

antiinflammatorisch), senkt Blutzucker und Blutfette. Sie verhindert Diabetes, schützt das Herz, beugt Krebs vor. Und im GLYX-Forum kann man nachlesen, wie viele Kinderwünsche plötzlich in Erfüllung gehen!



Essen Sie täglich einen großen GLYX-Salat vor dem Essen.

Also: GLYX macht Spaß, GLYX schmeckt – und GLYX kann man leben. Probieren Sie die einfach leckeren Rezepte immer wieder aus.

Kleine Wissenskunde

Was sind eigentlich Kohlenhydrate? Zucker- oder Stärkemoleküle aus Gemüse, Obst, Honig, Brot, Nudeln, Kartoffeln, Knödel, Müsli, Schokoriegel, Kuchen, Softdrinks und Bier. Auch in Milch und Fleisch stecken kleine Mengen.

Kohlenhydrate werden im Mund, im Darm und in der Leber von Enzymen zu Traubenzucker gespalten und wandern ins Blut. Steigt der Blutzucker nur ganz gemütlich an, produziert die Bauchspeicheldrüse wenig Insulin, steigt der Blutzucker schnell an, lockt das ganz viel Insulin ins Blut. Abnehmer wissen: Solange Insulin im Blut schwimmt, kann der Körper kein Fett abbauen.

Was ist GLYX? GLYX ist die Abkürzung für den glykämischen Index, also so etwas wie eine moderne Kalorie. Er zeigt an, wie viel Insulin die Bauchspeicheldrüse produziert, wenn wir etwas essen. Ein niedriger GLYX hält schlank: Gemüse, Vollkornprodukte, saures Obst, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, ... Lebensmittel, die möglichst naturbelassen auf dem Teller liegen. Ein hoher GLYX lockt viel Insulin, macht dick: Süßes, Softdrinks, Bier, Weißbrot, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Kuchen, Kekse. Eine Tabelle mit über 800 Lebensmitteln finden Sie im GLYX-Kompass.

Faser-Medizin: Vollkorn, Obst und Gemüse enthalten unverdauliche Kohlenhydrate. Wertvolle Ballaststoffe, die schlank halten und vor Krebs schützen. Nur 10 g Ballaststoffe täglich mehr senken das Herzinfarktrisiko um 19 Prozent.

Die Nudel wird zu Fett: Alles, was zu viel an Kohlenhydraten ankommt, wandelt die Leber in Fett um – das wandert auf die Hüfte.

Die Masken des Zuckers: Auf dem Etikett von Fertigprodukten steht dann Saccharose, Maltose, Glucosesirup, Hexose, Instantzucker, Invertzucker, Kandisfarin, Maissirup, Maltodextrin, Malzzucker, Melasse, Raffinade, Rübenzucker, Sirup, Sorbit, Stärkesirup, Stärkezucker, Xylit, Zuckeralkohole, Zuckercouleur, Maisstärke, Stärke, ...

Was macht wirklich schlank?

GLYX-Leser wissen: »Diät« heißt aus dem Griechischen übersetzt Lebensweise. Man sollte sie ein Leben lang einhalten können. Und das geht nur, wenn man keine Angst vor dem Essen hat.

In den USA fürchtet der Mensch Zucker, Brot und Pasta wie der Teufel das Weihwasser. Bei uns ist das mittlerweile nicht anders. Aber heute wissen wir: Es war ein großer Fehler, Fett zu verteufeln. Das hat viele Menschen dick und krank gemacht. Nun sollten wir nicht das Gleiche mit Kohlenhydraten tun. Ein Leben ohne Pasta, ohne Eis, ohne Brot, ist kein Leben. Darum kann eine Diät ohne Kohlenhydrate auch keine Lebensweise sein, die man ein Leben lang einhält. Sprich: All das, was man abnimmt, ist nach der Diät schnell wieder drauf. Man sollte sie lieber clever genießen. Wie? Lesen Sie weiter: Hier bleibt keine Frage offen.

Kohlenhydrate stoppen die Fettverbrennung?

Stimmt. Wir können nicht gleichzeitig Fett und Kohlenhydrate verbrennen. Der Körper holt sich die Energie immer erst aus den Kohlenhydraten: aus dem Zucker, dem Brot, der Kartoffel, der Nudel, dem Saft, dem Fertigprodukt. Dass die Butter in der Fettzelle bleibt, dafür sorgt das Blutzuckerhormon Insulin. Ein biochemisches Gesetz: Insulin bremst fettabbauende Enzyme, die Lipasen. Von den

Cornflakes über die Cola bis zum Betthupferl ist das oft den ganzen Tag der Fall.

Sind alle Kohlenhydrate schlecht?

Nein. Raffinierte Kohlenhydrate (alles mit Zucker, Stärke und Weißmehl) locken viel Insulin, das den Blutzucker ganz schnell sinken lässt. Dem Gehirn geht der Zucker aus, das macht Heißhunger und zwingt zum Essen. Die meisten natürlichen Kohlenhydrate (Vollkorn, Obst und Gemüse) bremsen den Hunger. Regen mit ihren Vitalstoffen die Fettverbrennung an. Achtung: Am schlimmsten sind Softdrinks. 91,4 Liter trinkt der Deutsche davon pro Jahr. 30 Kilo Zucker = 123 000 kcal = 13,7 Kilo Fett. Auf [>](#) und 19 finden Sie leichte Getränke.

Low-Carb-Diäten helfen besser als Low-Fat-Diäten?

Richtig. Man nimmt schneller ab und auch die Blutwerte verbessern sich – aber nur, wenn die Diät stimmt. Die ideale Diät enthält viel Eiweiß, viel essenzielle Fette aus Fisch, Nüssen, Oliven, Samen und mindestens die Menge an Kohlenhydraten, die das Gehirn braucht (ca. 100 g), um zu denken, glücklich zu sein – und dazu das, was die Muskeln verbrennen (150 g in der Stunde im Fitnesszentrum). In der Regel reichen die Kohlenhydrate aus Obst, Gemüse und kleinen Beilagen-Genuss-Portionen.

Am wirkungsvollsten wäre, die Kohlenhydrate zu streichen?

Langfristig falsch. Da schaltet der Körper auf ein Notprogramm namens Ketose, damit das Gehirn Energie bekommt. Die Pfunde purzeln gut – leider nur kurzfristig.

Das schraubt den Stoffwechsel insgesamt runter. Isst man ein Stück Brot, landet es auf der Hüfte, man erntet den Jo-Jo-Effekt.

Kurzfristig richtig: Man muss die insulinfreien Phasen erhöhen, also die natürlichen Fastenzeiten des Körpers. In der Praxis heißt das: Nur dreimal am Tag essen – idealerweise GLYX-niedrig und wer will, eine Mahlzeit kohlenhydratfrei. Kohlenhydratfreie Rezepte erkennen Sie an diesem Stempel:

no carb

No carb heißt hier: Das Rezept enthält unter 5 Gramm Kohlenhydrate. Oder: Bis zu 10 Gramm Kohlenhydrate, wenn sie hauptsächlich aus Gemüse stammen – und zum Großteil unverdauliche Ballaststoffe sind.

Zucker ist der schlimmste Dickmacher?

Falsch! Die Zuckermoleküle aus Bier, Weißbrot oder Kartoffeln lassen den Blutzucker schneller ansteigen, locken mehr vom Heißhunger- und Fettspeicherhormon Insulin als Haushaltszucker – sie haben einen höheren GLYX (glykämischer Index). Je höher der GLYX (von 1 bis 100), desto dicker macht das Lebensmittel. Mehr finden Sie in »Meine GLYX-Zahlen«. In diesem Buch verzichten wir auf die GLYX-Zahlen. Sie können davon ausgehen, dass jedes Rezept GLYX-niedrig ist. Eine kleine GLYX-Tabelle finden Sie auf [>](#).

Kartoffeln mästen uns?

Jein. Kartoffeln aus der Pfanne mit Zwiebeln, Olivenöl und Rosmarin – ein Traum. Klar, die Kartoffel besteht nur aus Zuckermolekülen. Zeit umzudenken. Liebe Kartoffel – ab

jetzt bist du für mich ein Trüffel. Ich ess' dich mit doppeltem Genuss – in der halben Menge. So macht man Brot, Reis, Pasta in Gedanken zu einem Trüffel – und schon haben »wenig Kohlenhydrate« nichts mehr mit Frust zu tun.

Auch Obst lockt Insulin, stoppt die Fettverbrennung?

Richtig. Wenn es sich um zuckerreiches Obst handelt wie Bananen, Trauben, Melonen. Am besten hängt man Obst als Dessert an die Mahlzeit an. Ein saurer Apfel, eine Handvoll Beeren zwischendurch locken wenig Insulin. Ab > finden Sie GLYX-niedrige Snacks, die den Hunger dimmen.

Kohlenhydrat-Verzicht macht dumm?

Ja. Studien zeigen: Wer auf Kohlenhydrate ganz verzichtet, der kann sich schlechter konzentrieren, erinnert sich schlechter und lernt schlechter. Das Gehirn braucht etwa 100 g Kohlenhydrate täglich.

Keine Kohlenhydrate – das macht miese Laune?

Ja. Ganz einfach, weil das Gehirn weniger vom Nervenstoff der Zufriedenheit namens Serotonin produziert. Dafür braucht es Eiweiß, genauer die Aminosäure Tryptophan. Damit die aber ins Gehirn gelangt, braucht der Körper Zucker. Also: Eiweiß plus Kohlenhydrate machen glücklich. Garnele mit Pasta, Quark mit Früchten, Milch mit Honig, Fisch mit Wildreis, ... Und wer glücklich ist, hat meist keine Probleme mit dem Gewicht.

Ohne Kohlenhydrate wird man doch gar nicht satt?

Der Bauch schon. Einfach mal die Beilage an den Rand schieben und zum Schluss essen. Nur der Kopf braucht Brot, und dem reicht ein kleines Stück. Wirklich satt macht Eiweiß. Liefert das Essen zu wenig Eiweiß, signalisiert der Körper so lange Hunger, bis seine Eiweißspeicher wieder gefüllt sind. Man isst mehr. Das nennt man Proteinhebeleffekt.

Schlankmacher Eiweiß

Die neuesten Studien zeigen: Man muss genug Eiweiß aufnehmen, um abzunehmen. Eiweiß macht satt. Eiweiß macht Muskeln. Fehlt Eiweiß, baut der Körper seine eigenen Muskeln ab. Und die Muskeln braucht man aber nun mal, um Fett zu verbrennen. Und: Eiweiß lockt Schlankhormone. Zum Beispiel das Wachstumshormon, das über Nacht das Fett aus den Zellen holt. Oder das Hormon des positiven Stresses, Noradrenalin, das Energiereserven aus den Fettzellen mobilisiert.

Man nimmt im Schlaf ab, wenn man abends auf die Beilage verzichtet?

Stimmt. Wer Kohlenhydrate weglässt und nur Geflügel, Fisch, Käse, Ei mit Gemüse isst, baut nachts mithilfe des Wachstumshormons Fett ab und Muskeln auf. Darum finden Sie in diesem Buch Rezepte, bei denen Sie die Beilage weglassen können. Sie dürfen dann auch kein Bier trinken, keine Früchte essen. Ein Glas trockener Wein ist erlaubt.

Wichtig: Kohlenhydrate sollte man nicht jeden Abend weglassen, weil der Körper sich daran gewöhnt. Der Effekt abnimmt. Dreimal die Woche ist genug. Und menschlich!

Einfach mit dem Frühstück abwechseln. Ansonsten essen Sie abends mit unseren Rezepten immer GLYX-niedrig. Auch damit nehmen Sie ab.

Milchprodukte liefern Zucker?

Ja. Nur: Ohne Eiweiß funktioniert keine Diät. Milchprodukte locken gerade so viel Insulin, wie der Körper verbraucht, um mit dem Milcheiweiß Muskeln aufzubauen. Also: Wer sie verträgt, muss nicht verzichten. Und diese Kohlenhydrate brauchen Sie nicht zu zählen! Sie fallen unter »no carb«!

Das Löffelchen Zucker macht nichts?

Richtig! Wie alles im Leben ist es eine Frage der Dosis. Nur wenn schnell viele Kohlenhydrate ins Blut driften, wird die Fettverbrennung gestoppt. 5 g Kohlenhydrate aber verbrennt das Gehirn pro Stunde. Also das Löffelchen Zucker oder Honig, eine Rippe Schokolade, ein kleiner Apfel liefern Genuss, der die Fettverbrennung nicht stoppt, aber die schlechte Laune.

Nicht alle Menschen reagieren gleich empfindlich auf Zucker und Stärke?

Stimmt. Es kommt darauf an, welcher Stoffwechsel-Typ man ist – Eiweiß-Typ oder Kohlenhydrat-Typ. Kohlenhydrat-Typen können viel mehr Kohlenhydrate essen, ohne dass sie davon Heißhunger bekommen oder zunehmen. Leider sind die meisten Menschen mit Übergewicht Eiweiß-Typen. Das merkt man, wenn man binnen zwei Stunden nach einem süßen Frühstück wieder Hunger hat.

Wer morgens die Kohlenhydrate weglässt, nimmt auch ab?

Ja. Ein fettreiches Frühstück, also Rühreier mit Speck, hält schlank, so die neueste Studie von Wissenschaftlern der University of Alabama in Birmingham. Mit Nutellabrot und Marmeladentoast schaltet der Körper schon morgens auf den Kohlenhydratverbrenn-Modus. Das bleibt den ganzen Tag so. Das heißt: Der Körper verbrennt kein Fett. Unsere Frühstücke sind alle GLYX-niedrig. Locken kaum Insulin. Sie können also gut damit in den Tag starten. Oder – etwas strenger – Sie starten carbfrei in den Tag – mit unseren No-Carb-Rezepten.

Der Super-Schlank-Trick wäre doch: abwechselnd kohlenhydratfrei?

Einfach clever! Also: Wer mal morgens und mal abends die Kohlenhydrate weglässt, verlängert die natürliche Fastenzeit des Körpers auf 16 Stunden. Das reicht, um entspannt abzunehmen. Und das Leben zu genießen. In der Powerwoche (s. Klappe vorne) entscheiden Sie selbst, ob Sie den Speckpölsterchen richtig was wegpowern wollen: Sie können die Kohlenhydrate morgens und abends weglassen. Oder eben abwechselnd.

Auch GLYXen bedeutet Verzicht?

Falsch. Es gibt für alles eine schlanke Alternative. Bier kann man durch Weinschorle ersetzen, Weißbrot durch Roggenschrotbrot und Kartoffeln isst man nur zwei ganz kleine. Auch Bitterschokolade lockt wenig Insulin. Man kann genauso abnehmen, wenn man Kohlenhydrate in jeder Mahlzeit genießt: GLYX-niedrig (s. Tabelle >) – oder als kleine Portion oder ohne Fett. Einfach ausprobieren.

Das Ganze ist mehr als seine Teile?

Ja. Die Kombination Zucker oder Stärke mit Fett – wie Wurstbrot, Tiramisu, Pizza, Torte, Currywurst mit Pommes – schlägt fast doppelt an. Der Zucker dirigiert das Fett auf die Hüfte und sperrt es dort ein. Unsere Rezepte machen alle glücklich, nur die Fettzellen nicht!

Kalorie = Kalorie?

Falsch. Liegt Eiweiß – eine Fischkalorie – auf dem Teller, wird viel mehr Energie in Wärme überführt, als wenn Kohlenhydrate auf dem Teller liegen, also die Kartoffel-, die Brot- oder die Nudelkalorie. Wenn man Eiweiß isst, verpufft ein Teil der Kalorien als Wärme über die Haut. Auch ungesättigte Fettsäuren regen die Wärmebildung (Thermogenese) an. Darum macht die Wurstfettkalorie dicker als die Fischfettkalorie.

Süßstoff ist besser?

Falsch. Das Gehirn lässt sich nicht austricksen. Kommt süß, will es auch Zucker. Das macht über die Hormone Hunger auf mehr. Darum isst man nach einem Süßstoff-Eis immer ein zweites. Dann lieber braunen Zucker genießen. Wenn man selbst mit dem Löffel drangeht, ist das sparsam. Man hat im Auge, was man zu sich nimmt. Andere Alternativen: Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft locken weniger Insulin.

Fruchtzucker ist gesünder?

Falsch. Fructose lockt weniger Insulin als normaler Zucker. Aber: Auch zu viel Fructose ist nicht gesund. Sie macht eine Fettleber. Auch hier gilt: In Maßen genießen. Fruchtzucker steckt in vielen Fertigprodukten wie Joghurt, Softdrinks und Marmeladen, weil er so gesund klingt! Gut verpackt im Apfel wirkt Fruchtzucker im Körper natürlich anders.

Wer Stress hat, braucht was Süßes?

Ja. Stress greift in den Hormonhaushalt ein, erzwingt ein uraltes Überlebensprogramm: Iss Süßes, dann bist du deinem Feind überlegen. Denn die Kohlenhydrate liefern unmittelbar Energie für Flucht oder Kampf. Also: Entspannungstechnik lernen, Sport treiben und die Waage verbannen. Und für den Notfall finden Sie süße Snacks auf [>](#).

Die Waage macht dick?

Ja. Wer ständig auf die Waage steigt, dabei frustriert denkt: »ich bin zu schwer«, stoppt den Fettabbau. Wir wissen heute aus der Gehirnforschung: Jedes negative Gefühl lockt Stresshormone, diese mobilisieren Zucker und Zucker lockt Insulin. Das bremst den Fettabbau (die Lipolyse). So macht die Waage über Stress dick.

Süß macht süchtig?

Ja. Zucker ist für uns Belohnung. Er sorgt im Gehirn für die gleichen süchtig machenden Stoffwechselvorgänge wie Drogen. Süß signalisiert: Energie. Süßes löst sogar Euphorie aus, denn es stimuliert die Produktion von unserem Glückshormon Serotonin. Darum sollte man sich fünf Minuten lang überlegen, ob man dieses Stück Schokolade jetzt wirklich braucht und in der Zwischenzeit etwas anderes tun. Ablenkung lässt den emotionalen Hunger vorbeiziehen. Der echte Hunger mangels Zucker bleibt.

Pizza, Croissant – eine Katastrophe?

Nein! Oft ist eine Schoko- oder Pizza-Arie der Grund, das Ziel »Ich will abnehmen« aufzugeben. Völlig unnötig! Sie kommt ja nicht jeden Tag vor. Alles kann man wettmachen, mit der nächsten Mahlzeit. War die Currywurst mit Pommes in der

Kantine stärker als der Wille, lässt man abends einfach die Kohlenhydrate weg. In diesem Buch finden Sie viele Ich-gleich-einfach-aus-Rezepte (mit »no carb« gekennzeichnet)!

Schlankmacher Fett

Ungesättigte Fettsäuren aus Pflanzenölen, Nüssen und Fisch machen schlank. Für die Salatküche sind Olivenöl, Rapsöl und Nussöle ideal. Zum Braten verwenden Sie am besten Olivenöl als Standardöl. Auch gut: Erdnussöl, raffiniertes Rapsöl. Von Distelöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl nicht mehr als 1 EL nehmen. Sie locken im Körper schlechte Eikosanoide (Gewebs hormone), die krank machen.

Achtung: Moppelfett wandert vom Teller direkt auf ihre Hüften: Meiden Sie deshalb gesättigte und gehärtete Fette aus Fertigprodukten, Billig-Margarinen, Schmalz, Palmfett und Wurst.

GLYX-Küchen- Fundgrube

Tipps und Tricks, die Tempo in die GLYX-Küche bringen – oder ganz einfach das Leben in vielerlei Hinsicht erleichtern.

1 Japanische Messer für werdende Kochprofis Stumpf?

Diesen Zustand kennen die Asienmesser mit den Klingen aus Carbon- oder Damaststahl nicht. Die Klingen sind superscharf und baumring-ähnlich aus vielen Schichten konstruiert. Das schützt das Messer vor Bruch und Korrosion. Der ergonomische Griff aus Holz oder Edelstahl liegt perfekt in der Hand. Selbst bei reelmäßigem Gebrauch – auf weichen Schneideunterlagen! – bleiben die Messer lange scharf. Messer auf keinen Fall zum Hacken von Knochen oder Gefrorenem verwenden oder in die Spülmaschine geben. Nach jedem Gebrauch unter heißem, fließendem Wasser mit Reiniger abwaschen und mit einem Tuch trocknen. Wenn nötig, mit einem Wasserstein oder Keramikwetzstab schärfen. Japanmesser gibt es in verschiedenen Formen, Größen und Preislagen von 20,- bis über 200,- Euro. Einen Chopper nimmt man zum Hacken, Schneiden oder Plattieren von Zitronengras; ein Sashimi-Messer zum feinen Schneiden und Filetieren von Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch. Ein Universalmesser mit breiter abgerundeter Klinge ist zum Schneiden von rohem Fisch, Fleisch und Gemüse ideal, auch zum Wiegen von Kräutern, Zwiebeln, Knoblauch.

2 Internet-Einkauf Ich lasse mir jede Woche meine »Biokiste« schicken. Mit frischem Obst und Gemüse der Saison, Käse, Joghurt, Vollkornpasta, Kräutern, Hülsenfrüchten, Tofu, ... Per E-Mail hält man mich wöchentlich über die Angebote auf dem Laufenden. Ich kann

umbestellen, neu ordern, ... Wollen Sie auch? Dann geben Sie im Internet in Google ein: »Biokiste« und die nächste Großstadt – und schon finden Sie einen Anbieter in Ihrer Nähe. Nein, das kostet nicht viel mehr, als selbst einkaufen zu gehen.

3 Kinderarbeit! Wo's geht, die Kinder mit in der Küche anstellen – natürlich nur, wenn sie das auch wollen. Aber warum nicht? Welch ein Abenteuer: Möhren, Parmesan in der Rohkostmühle raspeln. Getreide durch die Flockenquetsche drehen. Salat schleudern. Vinaigrette rühren. Drinks selber mixen nach Fantasie und Angebot (ideal als Zwischenmahlzeit am Nachmittag!). Mehl in der Getreidemühle mahlen, ... Wenn die Kinder mithelfen, schmeckt es ihnen auch viel besser: »Das habe ich selbst gemacht! Lecker, gell?«

4 Fleißiger Eismann Das Grillparzersche Tiefkühlfach ist immer voll mit Beeren, Fisch, Hähnchen und Gemüse. Keine Zeit, dann mach ich mir morgens meinen gesunden Drink mit TK-Beeren. Keine Zeit, dann angle ich einen Fisch aus dem Tiefkühlfach und mach' ihn in der Pfanne mit Gemüse. Wenn jemand kränkelt, und ich habe keine Zeit, dann mach ich die Blitz-Hühnersuppe: Bauerngemüse in den Topf mit Wasser bedecken, 2 EL Gemüsebrühe rein, ein paar Hähnchenkeulen und viele Kräuter dazu.

5 Schüttelpackungen Wählen Sie bei tiefgekühltem Obst und Gemüse immer Beutel oder Kartons, in denen die Früchte der Natur »locker«, also nicht als Block, eingefroren wurden. So erschüttelt man sich nur soviel, wie man braucht. Den Rest gibt man zurück ins Tiefkühlfach.



Auch die bringen ein Plus aufs Zeitkonto: Biokiste und Zitronenreibe.



6 Quickies Keine Zeit hat jeder Mal. Nicht immer, aber oft. Darum finden Sie ab [>](#) noch mehr Rezepte, die man ganz schnell ohne Aufwand auch als Strohvitwer, als eingeschworener Fix-&-Hopp-Fan hinbekommt. Sozusagen lauter Schnell-koch-Gerichte aus der GLYX-Küche. Sehr gesund. Die Gaumenzellen jubilieren. 70 Billionen Körperzellen jubilieren. Nur die 40 Milliarden Fettzellen nicht.

7 Zitronenschale abreiben Ideal ist eine schmale, etwa 20 cm lange Multifunktionsreibe (s. [>](#)) – am besten griffbereit in die Küche hängen! Eine spezielle kleine Zitronenreibe oder Haushaltsreibe tut's aber auch. Bei feinen Reibeflächen klebt die Zitronenschale meistens hartnäckig darin fest. Mit einer kleinen Flaschenbürste können Sie die Reste einfach aus dem Reibebrett »bürsten«.

8 Nüsse hacken Löffelgroße Mengen lassen sich zack, zack mit einem Zwiebelhacker zerkleinern. Größere Portionen

gehören in eine Nuss- oder Mandelmühle oder in den elektrischen Universalzerkleinerer (s. >).

9 Eisbergsalat Fix & Hopp aus der Natur: Muss nicht gewaschen werden. Den Kopf in Viertel teilen, dann in Streifen schneiden.

10 Gemüse-Anschnitte Reste von verschiedenen Gemüsesorten, die sich im Kühlschrank ansammeln, als Grundlage für eine bunte Gemüsesuppe oder einen Eintopf verwenden. Oder auskochen und eine Gemüsebrühe daraus zaubern. Beides kann man auch einfrieren!

11 Suppen-Basic Gemüsebrühe Selbst gemacht eine klare Sache. In kleinen Portionen einfrieren, damit Sie immer eine gute Grundlage für Suppen, Eintöpfe und Saucen zur Hand haben. Und so wird's gemacht: 1 Zwiebel halbieren und mit den Schnittflächen nach unten in 1 EL Rapsöl anbraten. 2 Möhren, 2 Stangen Lauch, $\frac{1}{2}$ Knollensellerie und 2 Stangen Staudensellerie putzen, waschen und zerkleinern. Das Gemüse kurz mitdünsten. Mit 1,5 l kaltem Wasser aufgießen. 3 Stiele Petersilie, 1 TL schwarze Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt und 1 Tomate in Vierteln dazugeben. Dann aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 1 Std. 30 Min. leicht kochen lassen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, abkühlen lassen und kalt stellen oder einfrieren.

12 Pasta integrale Für GLYX-Einsteiger ein guter Kompromiss: Vollkornnudeln und helle Hartweizennudeln einer Sorte im Verhältnis 1:1 mischen und kochen. So gewöhnt sich der skeptische Gaumen ganz leicht an dunkle Spaghetti, Penne & Co.

13 Klopfprobe bei Brot Den Laib aus dem Ofen nehmen und mit den Fingern auf die Unterseite klopfen. Es ist durchgebacken, wenn es hohl klingt.

14 Kräuter auf der Fensterbank Petersilie, Schnittlauch und Basilikum gehören als Basic-Kräutertöpfe in die GLYX-Küche. Blätter von den Stielen zupfen, hacken und ans

Essen geben. Extratipp: Von Kräutersträußchen die übrigen Blätter fein hacken und in Eiswürfelbehältern mit Wasser bedeckt einfrieren. Kräuterwürfel ans heiße Gericht geben.

15 5-Korn-Mischung Stellen Sie eine Dose mit einem selbst komponierten Mix von fünferlei Getreidekörnern wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste und Dinkel griffbereit in den Vorratsschrank. So haben Sie stets eine abwechslungsreiche Mischung zum Brotbacken oder fürs Morgenmüsli. Die Körner in der Getreidemühle frisch mahlen oder schroten und einweichen oder im Flocker quetschen.

16 Gewürze müssen frisch sein. Darum Pfefferkörner, Koriandersamen, Kreuzkümmel, Gewürznelken, Muskatnuss, Chilischoten und andere Würzsamen ungemahlen kaufen. In blickdichten Gläsern mit Schraubdeckel oder kleinen Dosen kühl und trocken aufbewahren. So behalten sie ihr Aroma zwei bis drei Jahre, gemahlene nur etwa ein Jahr. Den »Aromasafe« erst kurz vor dem Gebrauch knacken. Die Körner am besten frisch in einer Gewürz- oder Pfeffermühle mahlen oder in einem Mörser zerstoßen, reiben, zerbröseln. Übrigens: Auch Omas alte Kaffeemühle ist als Gewürzmühle unschlagbar.

17 Brotgewürz Gibt's geschrotet fertig zu kaufen. Wer Brot oft selber bäckt, macht sich seine eigene Mischung auf Vorrat: 5 EL Kümmelsamen, 2 EL Korianderkörner und je 1 EL Anis- und Fenchelsamen mischen und in einer Gewürzdose aufbewahren. Erst bei Bedarf die Körner in einem Mörser zerstoßen oder in einer Gewürzmühle mahlen.

18 Freilandbasilikum schmeckt aromatischer als das von der Fensterbank. Blätter ohne Stiele lagenweise mit wenig Meersalz und kalt gepresstem Olivenöl in Twist-off-Gläser füllen. Die Blätter sollten mindestens 1 cm hoch mit Öl bedeckt sein. Kühl und dunkel aufbewahren und bis zum nächsten Sommer aufbrauchen.



Auch in der GLYX-Küche gibt es »Fertigprodukte«. Für Clevere Gourmets: Kräuterwürfel oder Orangenschalen-Honig.



19 Orangenschalen-Honig 2 Bio-Orangen heiß waschen, abtrocknen und die Schale mit einem Zestenreißer in Spänen abziehen. Oder die Schale hauchdünnschneiden und in millimeterfeine Streifen schneiden. Die Schale in ein Twist-off-Glas geben. Mit flüssigem Akazienhonig übergießen, bis die Orangestreifen bedeckt sind. Verschließen und alles 2-3 Tage ziehen lassen. Hält sich ca. 2 Wochen. Ebenso köstlich: Zitronen- oder Limettenschalen-Honig – natürlich auch von Bio-Früchten.

20 Hülsenfrüchte aus dem Eis Kochen Sie sich einen Vorrat an Hülsenfrüchten – getrockneten Kichererbsen, weißen Bohnen, Kidneybohnen, Linsen, Mungo- und Sojabohnen. Dann in kleinen Portionen einfrieren. Auftauen lassen, wenn Sie eine Suppe, einen Eintopf oder Gemüse zubereiten wollen, aber keine Zeit zum Kochen haben.

21 Spargel einfrieren? Nichts leichter als das: Den Spargel sorgfältig schälen, Endstücke abschneiden und die Stangen nebeneinander liegend auf einem Gefriertablett

einfrieren. Anschließend portionsweise in Gefrierbeutel packen. Bei Bedarf die gefrorenen Spargelstangen direkt ins kochende Salzwasser geben – die Garzeit verkürzt sich durchs Einfrieren um ca. 5 Minuten.

22 Eisbeeren Haben Sie frische Beeren im Garten? Ab damit ins Tiefkühlfach. So geht's: Beeren kurz abbrausen, verlesen und auf einem Gefriertablett einfrieren. Dann in kühlbeständige Dosen oder Gefrierbeutel umfüllen und im Tiefkühlfach lagern. So lassen sich später auch kleine Mengen aus der Packung nehmen.

Wunderbare Küchenhelfer

Schnell zu kochen, ist immer auch eine Sache der Organisation. Damit es auch wirklich schnell geht, sollte man ein paar Dinge einfach delegieren – das Quetschen, Hobeln, Raspeln, Schnippeln, Mixen, ...

Flockenquetsche für Müsli-Fans

Korn in den Trichter füllen, ein paarmal kurbeln und es schneit die besten Flocken der Welt. Herrlich nussig, propevoll mit Vitalstoffen, nicht hitzebehandelt und wertvoller als Flocken aus der Tüte. Fürs Morgenmüsli oder für die GLYX-Backstube. Ob man Getreide per Muskelkraft oder Knopfdruck quetschen will, hängt von der Menge ab, die man braucht. Ein Handflocker reicht für kleine Haushalte, sitzen viele Kinder am Tisch lohnt sich der elektrische Bruder. Stahlwalzen des Elektro-Flockers quetschen Hafer, Weizen, Roggen, Reis und Dinkel und sogar Ölsaaten oder Gewürze. Auch Steinwalzen liefern Flocken aller Art. Nur: Ölhaltige Samen wie Sesam, Sonnenblumenkerne, Nüsse und Mohn verkleben beim »Plattmachen«. Gut ist, wenn Sie Getreide – ausgenommen Hafer – vor dem Quetschen kurz Einweichen. Das macht die Schale elastischer, die Körner lassen sich dann müheloser flocken. Die Flockendicke kann man bei den meisten Quetschen über den Walzenabstand regulieren – von grob bis fein (Bestelladresse s. [>](#)).

Professionelle Reibe

Wie eine Holzfeile aus der Werkstatt sieht die etwa 20 cm lange Küchenreibe mit ergonomischem Griff aus. Mit den vielen kleinen Edelstahl-Rasierklingen im Reibebrett lassen sich Hartkäse, Schokolade, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Muskatnuss, Zitrusfruchtschalen ruck, zuck gleichmäßig raspeln. Wer den Unterschied zu herkömmlichen Reiben kennenlernt, will nichts anderes mehr. Wetten, dass ...?

Gemüsehobel schenkt Zeit

Gemüse gehört künftig in großen Portionen zu Ihrem Lifestyle. Da lohnt sich ein professioneller Küchenhelfer, ein Alleskönner, der einfach und präzise alle Arten von Gemüse in Scheiben, Streifen und Würfel in verschiedenen Stärken schneidet. Gibt's mit rasiermesserscharfen V-Klingen oder Schrägmessern, aus lebensmittelechtem Kunststoff oder Edelstahl von verschiedenen Firmen im Haushaltswarengeschäft. Ein Sicherheitsrestehalter, auf den das Gemüse gesteckt wird, hält die Finger auf Abstand. Die Schnittstärke lässt sich per Rädchen leicht verstellen oder mit verschiedenen Platten zum Einrasten regulieren. Zum Reinigen einfach den Hobel unter fließendem Wasser abspülen. Fertig!

Wokpfanne für Blitz-Gerichte

Schnell und gesund bereitet man Gemüse, Fleisch und Fisch in der Wokpfanne zu. Praktisch: Am Stiel einfach mit einer Hand halten, anheben und schwungvoll schwenken. Ideal, wenn die Pfanne leicht ist, zum Beispiel aus antihaftbeschichtetem Aluminium oder aus Aluguss. Dank des hohen Randes können Sie darin nach chinesischer Art pfannenrühren, ohne dass etwas über den Rand hüpfte, und auch Pasta mit Gemüse oder Schmorgerichte zubereiten, braten, frittieren und dämpfen. In der halbkugeligen Pfanne