

MARION GRILLPARZER
MARTINA KITTLER | CHRISTA SCHMEDES



DAS GROSSE

GLYX

KOCHBUCH

- > Alles, was man zum Thema GLYX wissen muss
- > Rezepte für jeden Anlass: für Berufstätige, Familien mit Kindern, Gäste und Feste und für den Vorrat
- > Mit der Power-Diät-Woche zum perfekten Einstieg

G|U

GLYX, WAS BEDEUTET DAS EIGENTLICH?

GLYX heißt in erster Linie: auf nichts verzichten. Gut Essen, sich superwohl fühlen – und automatisch leichter werden. Wie das geht? Ganz einfach, indem Sie Ihrem Körper all die wertvollen Dinge geben, die ihn vom kleinen Zeh bis zum Scheitel zufrieden machen. Ihn und die Seele. Das hängt nämlich alles zusammen. Die Gesundheit. Die Gedanken. Die Gefühle. Das Gewicht.

GLYX im Speziellen bedeutet: Kohlenhydrate clever genießen, so dass der Körper nicht ständig Insulin ausschüttet, das Hormon, das Heißhunger macht und den Fettabbau ausbremst. Und dazu noch die Fette minimieren, die der Gesundheit schaden. Das Schöne dabei: fehlen tut einem nichts. Weder die Pasta zur Sauce noch der Belag auf dem Brot noch die Antwort auf Süßhunger.

GLYX in diesem Buch bedeutet: Sie lesen das Wichtigste über die GLYX-Philosophie, Sie finden praktische Tabellen, die den GLYX-Alltag erleichtern – und für den Einstieg ins leichte Leben eine Powerwoche. Hauptsache sind natürlich unsere Rezepte. Sie sorgen von morgens bis abends für fröhlichen, leichten Genuss.

Ihre Marion Grillparzer



GLYXler genießen gesunde Zutaten - clever kombiniert und köstlich zubereitet - alleine, mit der Familie, mit Freunden.



Gemüse verdient, mit all unserer Wertschätzung überhäuft zu werden. Dazu eine Portion Fantasie und heraus kommen Rezepte, die den Gaumen freuen, die Seele fröhlich und das Herz dankbar stimmen.



Es gab eine Zeit, da lief eine 7-Korn-Gemüsepfanne unter auch so fader »Vollwertkost«. Ja, auch die GLYX-Diät ist eine Vollwertkost. Nur schmecken tut das keiner.



Wir brauchen keine künstlichen Aromen. Himmlischer Geschmack wächst auf Erden in der Natur: Kräuter, Gewürze, Kerne ...

Die Schlankpille heißt Natur

Der Mensch wünscht sich einen Automaten, in den er zehn Euro schmeißt und es kommt eine kleine Pille raus für Gesundheit, gute Gefühle, weniger Gewicht. Gibt es so eine Pille? Nehmen wir zum Beispiel Vitamin C. Ohne Vitamin C arbeitet Ihr Immunsystem nicht. Es stellt aber auch Botenstoffe her, die Sie fröhlich machen. Ohne ausreichend Vitamin C sind Sie ein bisschen träger, trauriger, bewegen sich dementsprechend weniger – und Pfunde setzen leichter an. Nur ist es mit Vitamin C alleine nicht getan. Sonst würden Vitamin-C-Pillen auf den Bäumen wachsen. Tun sie nicht. Aber Äpfel, Nüsse ... Im Apfel sind Wirkstoffe, die die Wirkung des Vitamin C vervielfachen. Aber für Gesundheit, gute Laune und

einen reibungslos funktionierenden Fettverbrennungsstoffwechsel brauchen Sie nicht nur Vitamin C, sondern essenzielle Fettsäuren, Eiweiß, Mineralien, Spurenelemente, Ballaststoffe, Pflanzenstoffe ...

Die einzige Pille, die schlank, gesund und gute Laune macht, ist groß und heißt: Natur-Genuss. Seit Millionen Jahren versorgt die Natur den Menschen mit wunderbarem Treibstoff von der Rübe bis zum Ei, der ihm Energie schenkt. Erst seit das nicht mehr die Natur tut, sondern die Fabrik, haben wir Übergewicht, Zivilisationskrankheiten - und Angst vor dem Essen.

Das haben Sie künftig nicht mehr. Denn Sie essen all die wunderbaren Dinge, die die Natur zu bieten hat. Und sie genießen! Blättern Sie einfach mal durch dieses Kochbuch und Sie ahnen, wie das schmeckt - auch Kindern, auch Gästen, auch Vegetariern, auch den Keine-Zeit-zum-Kochen-Menschen. Sie finden Rezepte aus aller Welt, Preiswertes, Blitzschnelles und ganz Einfaches - für zwei, vier oder sechs Personen. Dips, Brotaufstriche, Pasta-Saucen und andere Dinge, die Sie gut vorbereiten und aufbewahren können, sind auf mehrere Portionen ausgelegt. Natürlich ist unser Buch gespickt voll mit Tipps für Zutatentausch, Beilagen- und Menü-Vorschlägen. Dazu lesen Sie jede Menge Tipps für den GLYX-Alltag, für die schnelle und feine Küche.

Guten Appetit!

BEQUEMLICHKEITSESSEN MACHT DICK

Wissen Sie, woran man das Übergewicht der Deutschen am besten ablesen kann? An den Umsatzzahlen von »Convenience Food«. Die steigen und steigen und steigen. Genau wie unser Nationalgewicht. Übersetzt heißt das: Bequemlichkeitsessen. Klingt besser als Fertiggericht oder Fast Food, oder? Convenience Food steht in jedem zweiten Haushalt bis zu sieben Mal in der Woche auf dem Tisch. Dazu gesellen sich all die vielen Dinge, die man nebenher ganz bequem aus der Tüte, dem Becher, der Packung isst. Kennen Sie den Spruch: »Viereckiges Essen macht den Menschen kugelrund.« Convenience heißt also bequem, und wer bequem ist, wird dick. Ist leider so. Denn für viereckiges Essen haben wir kein genetisches Programm. Die Natur kennt viereckig nämlich nicht. Nur die Fabrik. Und auch in der GLYX-Küche findet viereckiges Essen nur dann seinen Platz, wenn der Hersteller sich Gedanken um die Gesundheit seines Produktes gemacht hat. Nicht indem er Vitamin C rein steckt, um das auf die Packung zu schreiben. Sondern, indem er natürliche, gute Produkte schonend verarbeitet. Zum Beispiel zu einer sonnengereiften Tomate aus der Dose, zu einem Rotbarschfilet aus dem Eis. Ein bisschen Bequemlichkeit, ein bisschen Convenience darf nämlich schon sein. Denn schon Paracelsus hat gesagt: Die Dosis macht's.

Küchen-Typologie

Wenn ich unterwegs bin, guck ich mir immer gern die Küchen und Kühlschränke an. Und dann wundert mich meist nichts mehr: Der Mensch ist, was er isst. Oft fertig. Ausgelaugt. Müde. Dick. Krank.

Die Geister-Küche

Im Kühlschrank steht eine H-Milchtüte. Eine Margarine. Ein schimmeliger Frischkäseaufstrich. Eine Cola, ein Bier und eine Flasche Ketchup. Auf dem Regal stehen Cornflakes oder ein Fertigmüsli. Im TK-Fach liegt ein Huhn im Vier-Jahres-Frostmantel.

Bei dem Besitzer dieser Küche handelt es sich um einen viel beschäftigten Single, der außer dem Frühstück nichts daheim isst. In dieser Küche findet man sehr dünne Menschen. Und sehr dicke. Nur keine gesunden. Zeit, dass in diese Küche etwas GLYX-Leben einzieht. Ja, auch viel beschäftigte Singles sind GLYX-tauglich.

Die Convenience-Küche

Der Kühlschrank ist proppenvoll: Multivitamin-Nektar, verschiedene bunte Milchprodukte-Becher mit Fruchtzubereitung, Braun-Weiß-Schnitten, Schmelzkäse, Camembert. Dauerwürste. Man findet auch Gemüse: Essiggurken aus dem Glas, Tomaten (gezuckert) aus der Flasche, Mais aus der angebrochenen Dose. Und ab und an eine runzelige Zucchini im Gemüsefach. Auch das TK-Fach quillt über: verschiedene Fertigpizzen, Pizzabaguette, Pommes, gebackene Calamaris, Lasagne, Fleischbällchen mit Sauce, Familieneisbecher ... Im Regal stehen: Ravioli aus der Dose, Frosties, Toastbrot, Linseneintopf, Instant-Tomatensauce, Eiernudeln, Obst aus der Dose.

Die Besitzer dieser Küche: Arbeitende Menschen, die schon öfters zu Hause essen – aber schnell muss es gehen. Oft sind auch Kinder da.

In dieser Küche ist die ganze Familie dick. Und die Kinder leiden schon mit 10 unter Altersdiabetes. Hier muss man dringend ausmisten. Und Natur einziehen lassen. Wenigstens zu 70 Prozent. Mehr dazu in der Tabelle auf [≥->](#).

Wochenend-Feinschmecker-Küche

Im Kühlschrank: Frischmilch für die Tasse Kaffee am Morgen, Fruchtaufstrich fürs Marmeladebrot, Quark, Chutneys, Zitronengras, Gewürzpasten, grobkörniger Weißweinsenf, Bergkäse, alter Gouda, Pecorino, Salami, Parmaschinken, eine Flasche Weißwein, Olivenglas, Kapern – Haltbares für den kleinen Feinschmeckerhunger zwischendurch. Im Gemüsefach: Leere. Der geht nur am Wochenende einkaufen. Viel und frisch. Im Regal: Gutes Olivenöl, eingelegte getrocknete Tomaten, Balsamico-Essig, Basmati-Reis, Pasta, japanische Sojasauce, Gewürze. Ein frischer Lichtblick: Die Kräuter auf der Fensterbank.

Besitzer dieser Küche essen unter der Woche außer Haus, begnügen sich abends mit Brot, Oliven und einem Stück Käse. Sie kochen am Wochenende. Spätestens ab 40 zeigt sich ein kleines Bäuchlein. Aber da kann man mit ein paar kleinen GLYX-Tricks vorbeugen.

Die Abnehmer-Küche

Da sieht alles mager aus: Hier findet man Cola light. Mate-Tee. Knäckebrot. Essiggurken. Möhren. Cornflakes. Margarine. Eine ganze Batterie Tütensuppen. Tomaten. Magerquark. Magermilch. Joghurt mit Süßstoff. Kekse light. Und so Dosen mit Pulver, die eine Mahlzeit ersetzen sollen. Diese Küche zeichnet aus: viel Süßstoff, wenig Fett, kein Genuss. Die Bewohner dieser Küche erlebt man jedes Jahr ein bisschen dicker. Schuld ist der Jo-Jo-Effekt. Umdenken! GLYX heißt: Man muss essen, um abzunehmen. Funktioniert hervorragend. Einfach mal mit der Power-Woche auf \geq starten.

Die Öko-Küche

Dort hört man die Getreidemühle, die Flockenquetsche, den Mixer oder den Entsafter. In der Küche findet man 80 Prozent Natur. Räucherfisch, volle Milch, Naturjoghurt, ganzes Korn, buntes Gemüse und Obst der Saison. Auf Ketchup, Fruchtaufstrich und Co. steht »Bio«. Hier findet man selten

dicke Menschen. Weil jede Kalorie viele Vitalstoffe mit sich bringt. Und wenn der Körper kriegt, was er braucht, quält er nicht mit Appetit und Hunger, dann lässt er los von dem, was er nicht braucht: überflüssiges Fett. Ein bisschen Öko sollte auch die GLYX-Küche sein – vor allem, was die Lebensmittel betrifft, die Sie oft essen.

Die GLYX-Küche

»Frustr statt Lust«, titelte der Spiegel. »Die Deutschen quälen sich mit Diäten und verschlingen Ratgeber über gesunde Ernährung. Doch die Tipps zum Schlankwerden sind voller Widersprüche. Und schlank machen sie keinen.«

Da möchte ich Widerspruch einlegen. GLYX ist ein Lebensprinzip. Keine kurzfristige Diät, mit der man sich quält. GLYX-Diät heißt: Essen mit Spaß. Ohne schlechtes Gewissen. Alles. Nur manches in Maßen und klug kombiniert. Das GLYX-Prinzip verbietet keinen Nährstoff, weder Kohlenhydrate noch Fett – sondern schlägt einfach die gesunde Alternative vor, die schlank macht. Und unser Energiekonto auffüllt. Und es gibt immer eine bessere Alternative – und die findet man auch im Supermarkt einen Handgriff entfernt. Werfen Sie einen Blick auf die Tabelle ab \geq – so statten Sie Ihre Küche mit Gesundheit aus, GLYX-niedrig, mit essenziellen Fettsäuren, genug Eiweiß und vielen Vitalstoffen. Dass GLYX auch genießen heißt, beweisen unsere Rezepte – und sogar, dass GLYX auch schnell gehen kann.



GLYX heißt essen und genießen

Nicht hungern und Kalorien zählen.

Eine chemische Reaktion kann nämlich nur ablaufen, wenn alle Zutaten vorhanden sind. Unser Energie-Stoffwechsel ist eine chemische Reaktion. Sie läuft nur in Richtung schlank ab, wenn der Körper kriegt, was er braucht. Und dazu zählen essenzielle Fettsäuren, Eiweiß, und Vitalstoffe. All die wunderbaren Nährstoffe, die Lebensmittel mit sich führen. Die uns mit Energie und guter Laune versorgen. Und die finden Sie in der GLYX-Küche.

DIE GLYX-KÜCHE

Hoher GLYX, schlechtes Fett, wenig Vitalstoffe ... Es gibt immer eine bessere Alternative – und die findet man auch im Supermarkt einen Handgriff entfernt.

| Selten in der GLYX-Küche | Das taucht ab und zu auf | Das füllt die GLYX-Küche aus |
|---|--|---|
| Dosenobst | Bananen, Litschis, Papaya, Mango, Ananas, Kiwi, Kaki, Wassermelonen, Weintrauben (haben alle höheren GLYX!), Zuckermelonen | Obst aus der Region/Saison oder Bio-Obst, wie z. B. Äpfel, Birnen, alle Beeren, Pflaumen, Kirschen etc. Zitrusfrüchte, TK-Obst pur, ungesüßte Bio-Früchte aus dem Glas |
| Bananenchips, Datteln | getrocknete Feigen, Rosinen | getrocknete Pflaumen, Aprikosen oder Apfelringe, Birnen, Pfirsiche |
| Gemüse aus der Dose oder dem Glas, Gemüsesuppen und -gerichte mit Zusatzstoffen und Aromastoffen, Tütensuppen | TK-Gemüsezubereitung, Mischsalate aus der Tüte. Vorsicht, GLYX-hoch: Kürbis, Pastinaken, Rote Beete, Zuckermais, Möhren | frisches Gemüse aus der Region/Saison oder Bio-Gemüse, TK-Gemüse (ohne Zusätze), Bio-Gemüse aus dem Glas und Tomaten aus der Dose, wenn sie gerade keine Saison haben, Oliven, italienische Antipasti |
| Saubohnen | Kidneybohnen, Erbsen, Zuckermais | Sprossen, Linsen, weiße Bohnen, Kichererbsen, grüne Bohnen |
| Milch- und Sauermilcherzeugnisse mit Fruchtzusätzen, Aromastoffen und Zucker | Milch und Sauermilcherzeugnisse mit Fruchtstücken ohne lange Zusatzstoff-Liste | frische Früchte und dazu Naturjoghurt, Dickmilch, Quark, Kefir, Sauermilch oder Sojajoghurt, Buttermilch, Molke |
| Schmelzkäse, Kochkäse, Fonduekäse | Frischkäsezubereitungen, Käse mit mehr als 30% Fett, Doppelrahm-Frischkäse | selbst gemachter Kräuterquark, Feta, Manouri, Ricotta, Mozzarella, Hütten-, Ziegenweichkäse, Hartkäse bis 30% Fett |
| H-Milch, Kondensmilch | Magermilch, fettarme Milch, Reismilch | frische Vollmilch, Sojadrink |
| Fischstäbchen, Ölsardinen, Kaviarersatz, Fischkonserven in Fertigsauces mit vielen E-Nummern | Fisch aus Glas oder Dose | Fisch und Meeresfrüchte, frisch oder tiefgefroren; Tunfisch, auch aus der Dose in Olivenöl oder im eigenen Saft |
| fette Teile von Schwein und Rind | magere Teile von Schwein, Rind, hochwertige Innereien | Wild, Kaninchen, Lamm, Geflügel, Kalb; Ersatz: Tofu, Tempeh |
| Wurst | roher Schinken ohne Fettrand, Corned Beef, Bierschinken | magere, hochwertige Geflügelwurst, vegetabile Aufstriche, Sojawurst, Bündner Fleisch und Lachsschinken, Wildschweinschinken |
| Billig-Margarine, Halb-Fett-Margarine, Kokosfett, Palmöl, Schmalz, Back- und Frittierfett | hochwertige Margarine, Butter, Mais- und Weizenkeimöl, Sonnenblumen-, Distel-, Soja- und Traubenkernöl | Oliven-, Lein-, Raps-, Avocado- und Hanföl, alle Nuss- und Kernöle (z. B. Mandel-, Haselnuss-, Walnuss-, Kürbiskern-, Sesamöl) |
| fein vermahlene Weizenmehl Type 405, Hirsemehl | alle fertig gekauften Mehle und Flocken | Ideal wären GLYX-niedrige Getreidekörner (Amaranth, Buchweizen, Bulgur, Dinkel, Gerste, Quinoa, Roggen, Hafer, Weizen), die man frisch mahlt oder daraus frisch Flocken presst |
| Cornflakes, Honigpops, Frosties, Knusper- und Schokomüsli, Müsli mit Zuckerzusatz | Ballaststoff-Flakes, Buchweizen-Flakes | Früchtemüsli (ohne Zucker, ohne Schokolade), Mehrkornflocken mit Honig, Haferflocken |

| Selten in der GLYX-Küche | Das taucht ab und zu auf | Das füllt die GLYX-Küche aus |
|--|--|---|
| Baguette, Weizenbrötchen, weißer Toast, Milchbrötchen, Croissants, Knäckebrot, Bagels, Laugengebäck | Misch- und Graubrote, Vollkorntoast, -knäcke, -croissants, Weizenvollkornbrot, Hirsevollkornbrot, Fladenbrot | Pumpnickel, Schrotbrot, Roggen-Vollkornbrot mit Sauerteig, Mehrkornbrot (mit Vollkorn/Schrot) |
| Schnellkochreis, Instant-Reis | Basmatireis, polierter Langkornreis | Wildreis, Reis parboiled, Naturreis (gibt's auch parboiled) |
| Kartoffelfertigprodukte | Bio-Kartoffel-Fertigprodukte | Pellkartoffeln, als kleine Beilage zu Quark, Fisch etc. |
| Käsespätzle | Tortellini, Reismudeln, Eiernudeln, Weizenkeimnudeln | Pasta (Hartweizengrieß, al dente gekocht), Vollkornnudeln, Buchweizennudeln, Glasnudeln |
| TK-Pizza Hawaii | TK-Pizza mit Meeresfrüchten, Tunfisch, Gemüse oder Geflügel | Vollkornpizza-Teig plus Gemüse und Mozzarella oder Tofu |
| Salzstangen, Kartoffelchips, Erdnussflips, Nachos | salziges Popcorn, Vollwert-Reiscracker, Studentenfutter | Nüsse und Samen, getrocknete Tomaten |
| Vollmilchschokolade, Schokoriegel, Weingummi, Bonbons, Pralinen | Haselnuss-Vollmilchschokolade, Vollkornkekse | Schokolade mit mind. 70% Kakaoanteil, Trockenfrüchte, Fruchtgummis aus Fruchtmarmelade ohne Zucker und Gelatine |
| süßes Gebäck und Sahne-Torten | Nuss-, Obstkuchen | Fruchtschnitte (ungesüßt), Nussmarkschnitten |
| Marmelade, Konfitüre | Fruchtaufstrich, gesüßt, Fruchtgelee | Fruchtaufstrich mit Honig |
| Nuss-Nougat-Creme, Erdnussbutter | Nuss-Nougat-Creme mit mindestens 50% Nüssen | Nuss- und Erdnussmus (Bio-Ecke) |
| Haushaltszucker, Süßstoff, Traubenzucker | Vollrohrzucker unraffiniert, Fruchtzucker | Honig (GLYX-niedrig: Akazienhonig), Ahornsirup, Apfel- und Birnendicksaft, Apfel- und Rübenkraut |
| Mayonnaise 80 %, fertige Grillsaucen | Ketchup, Sahne-Meerrettich, süßer Senf, Sojasauce | Bio-Ketchup, Tomatenmark, -Passata, scharfer Senf, scharfer Meerrettich, Shoyu und Tamari (hochwertige Soja-Saucen) |
| Salz (raffiniert), Fertigwürzen, Instant-Fleischbrühe | Kräutersalz, Gewürzmischungen, Instant-Gemüsebrühe | Meer-, Stein-, Kristallsalz (auch mal Sesamsalz), frische Kräuter, Gewürze, gute Fonds aus dem Glas |
| Saucenbinder, Speisestärke | Mascarpone, Crème fraîche 30%, Schlagsahne, Schmand | Saure Sahne 10%, Crème légère |
| Fruchtsaftgetränke, -nektar (gesüßt) | hochwertige Obstsaft (Direkt, 100% Frucht, ungesüßt), Gemüsesäfte | Bio-Obst- und Gemüsesäfte, Obst und Gemüse zum Selberpressen |
| Limonaden, Cola, Energy Drinks, »light«-Getränke | Saft-Mineralwasser-Schorlen, ungesüßt | Wasser, zu Hause selbst aromatisiert mit Zitrone, Sanddornmark |
| aromatisierte Tees, Eistee, Eiskaffee, Instantpulver für Cappuccino, Café au lait und Kakao (gesüßt) | Instantpulver für Café au lait, ungesüßt | Kräuter- und Früchtetees, Kaffee, Getreidekaffee, Schwarztee, Grüner Tee, Kakaopulver (ungesüßt) |
| Bier, Schnaps, Liköre, Alkopops | Cidre, Most, trockener guter Wein | trockener guter Wein plus die Flasche Mineralwasser |

DIE WICHTIGSTEN GLYX-REGELN

Ich wiederhole mich nicht gern, sie stehen ja schon in meinen anderen Büchern, aber für alle, die sie noch nicht kennen, ganz kurz zusammengefasst die wichtigsten GLYX-Regeln:

Trinken, Trinken, Trinken!

Also die Geschichte muss ich jetzt erzählen: Heut war ich bei meinem Pferd Moony in seinem neuen Stall und es hatte eine Zitrone in seinem Eimer. So gelacht habe ich schon lange nicht mehr. Für all die, die es noch nicht wissen, mein wichtigster Abnehm-Tipp: Trinken Sie jede Stunde ein Glas Wasser. Am besten mit dem Saft frisch gepresster Zitronen. Die liefern Vitamin C, und das trägt auf vielen Ebenen zur aktiveren Fettverbrennung bei. Das Glas Wasser stündlich regt den Stoffwechsel an: Das macht übrigens theoretisch 3 bis 4 Kilo Fett weniger im Jahr.

Die Basis ist Gemüse und Obst

Wer abnehmen will, wer gute Laune haben will, wer gesund sein will, braucht die Früchte, die uns die Natur schon seit Millionen Jahren aufischt. Gemüse, Obst, Nüsse, Samen ... Essen Sie täglich drei große Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Wenn Sie es nicht essen wollen, trinken Sie es eben. Ideal: frisch aus Entsafter, Presse oder Mixer. Achten Sie täglich auf 20 bis 30 Gramm Knabbereien: Nüsse und Kerne.

Zucker & Stärke minimieren

Alles, was schnelle Kohlenhydrate, sprich viel Zucker und Stärke enthält, hat einen hohen glykämischen Index (GLYX). Das heißt: Dieses Nahrungsmittel (es ist selten ein

Lebensmittel) regt die Bauchspeicheldrüse dazu an, viel vom Blutzuckerhormon Insulin zu produzieren. Viel, also zu viel Insulin, bedeutet: Ständig Heißhunger, und der Körper baut kein Fett ab, solange Insulin im Blut schwimmt. Wer zu viel Zucker und Stärke isst, erkrankt mit der Zeit an Insulinresistenz mit noch stärkerer Gewichtszunahme und dann an Diabetes. Von Insulinresistenz ist bereits jeder vierte Deutsche betroffen. Werfen Sie doch gleich mal einen Blick auf die Tabellen ab [≥](#). Die »roten« Lebensmittel locken viel Insulin (sie haben einen GLYX von 70 bis 110). Die gelben haben einen mittleren GLYX von 55 bis 69 und provozieren weniger Insulin. Die grünen haben einen niedrigen GLYX (unter 55), halten schlank und gesund. Weil sie den Insulinspiegel nicht den ganzen Tag auf hohem Niveau halten. Auch was Kohlenhydrate betrifft: Die Kalorie soll möglichst viel Nährstoffe mit sich bringen, das Lebensmittel eine hohe Nährstoffdichte haben. Heißt: essen, wie es die Natur auf den Tisch bringt – kein raffiniertes Weißmehl, sondern Vollkorn.

Fett, aber das richtige

Fett sparend haben wir viele Fehler gemacht:

1. Zu wenig von den wertvollen pflanzlichen Ölen (Oliven-, Raps-, Lein- und Nussöle) aufgenommen. Die benötigen wir dringend für die Gesundheit und für junge funktionstüchtige Zellen.
2. Zu wenig fetten Fisch gegessen. Seine Omega-3-Säuren sind wichtig, wie ein Vitamin.
3. Zu wenig Eiweiß aufgenommen. Die Folgen: Der Körper baut Muskeln ab und das mündet im Jo-Jo-Effekt. An gesunden pflanzlichen Ölen sollten Sie künftig nicht sparen – die machen Sie nicht dick! Tierische Fette braucht der Körper nicht. (Steht auch nicht auf unserem genetischen Bauplan, damals lief das Wild frei rum – war mager!) Daran kann man getrost sparen – dort, wo es nicht weh tut. Mir tut weh,

Magerjoghurt zu essen (da spart man eine stecknadelgroße Portion Fett ein). Mir tut nicht weh, Lachsschinken statt Salami zu essen. Statt 30 Gramm Salami könnte man 1 Kilo Lachsschinken essen. Da spart man eine Menge. Und wenn man auf fetten Käse Lust hat, dann hilft einem der Harzer nichts. Da isst man lieber ein kleines Stück. Werfen Sie einen Blick auf die Tabelle ab [≥](#). Dort finden Sie auch für Fett die grünen, gelben und roten Vertreter. Wer zählend abnehmen will: achtet auf nicht mehr als 30 Gramm tierische Fette pro Tag.

Genug Eiweiß

Wer abnehmen will, sollte auf 1 bis 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht achten. Das brauchen Sie nicht nur für die Muskeln, sondern auch für Gesundheit, Energie und gute Laune. Kombinieren Sie Fisch, Geflügel, mageres Fleisch, Eier und Milchprodukte mit pflanzlichen Eiweißlieferanten: Hülsenfrüchte, Kohlgemüse, Vollkorn. Und bringen Sie mit Soja (in Form von Joghurt, Milch, Tofu) Abwechslung in Ihre Eiweißquellen.

Stecken Sie wieder mehr Zeit in Ihr Essen

Die ganzen Probleme mit Übergewicht und ernährungsabhängigen Krankheiten haben wir der Tatsache zu verdanken, dass auf dem Teller kein Leben liegt. Erkennen Sie übrigens am Mindesthaltbarkeitsdatum. Was lebt, verdirbt. Essen & Trinken ist etwas Wunderbares, es versorgt Sie mit Genuss, mit Gesundheit, mit Energie, mit Lebensfreude. Dann, wenn Sie dem Fabrikkoch und seinem Chemieassistenten die Arbeit abnehmen. Statt die Tütensuppe aufzubrühen, selbst ein paar Tomaten schnippeln. Es muss nicht viel Zeit sein. Und es muss nicht immer sein. Leben Sie künftig zu 70 Prozent vom Tischleindeck-Dich der Natur, dann schaden auch die 30 Prozent

Genussmittel von den Förderbändern der Nahrungsmittelindustrie nicht. Dass Sie nicht stundenlang in der Küche stehen müssen, zeigen viele unserer Rezepte.

Nicht ständig essen

Immer noch geistert der Diätratschlag in den Köpfen rum: Wer häufiger kleine Mahlzeiten aufnimmt, wird schlank. Stimmt für Sportler, für Genießer, für schlanke Menschen. Stimmt nicht für dicke Menschen. Wer ständig isst, lockt ständig Insulin – und hat ständig Riesenhunger. Wer abnehmen will, sollte auf lange Fastenphasen bauen, auf lange insulinfreie Zeit. Damit meine ich jetzt nicht eine oder vier Wochen. Nein. Täglich. Wer alle zwei, drei Stunden etwas isst, erhöht auch immer den Blutzuckerspiegel und damit den Insulinspiegel. Die Folge: Die Muskeln bauen Kohlenhydrate ab, kein Fett. Fett wird nur verbrannt, wenn der Körper nicht die Kohlenhydrate (Glukose) aus dem Blut holen muss. Das macht sich übrigens das Atkins-Prinzip zunutze. Nur: Wo bleibt bei der Wurst ohne Brot der Genuss? Wie kann man für lange insulinfreie Zeit, für lange Fettverbrennung sorgen, ohne Verzicht? Ganz einfach: Indem man bei einer Mahlzeit nur Eiweiß und Vitalstoffe isst. Nur Fisch und Gemüse. Nur Salat mit Ei. Indem man die Kohlenhydratbeilage streicht. Tut man das abends, hat der Körper von 13 Uhr mittags bis 8 Uhr zum nächsten Frühstück 17 Stunden Zeit, von seinen Fettvorräten zu zehren. Und dann darf man sich auch von den GLYX-niedrigen Kohlenhydrat-Lieferanten wie Vollkornbrot, Pasta, Naturreis & Co. bei der nächsten Mahlzeit eine Riesenportion erlauben. Zwischenmahlzeiten? Wenn Sie Hunger haben, ja! GLYX-niedrig. Gemüsestreifen mit Dip. Eine Paprika mit Hüttenkäse und Shrimps ... Anregungen finden Sie z. B. auf [≥](#).



DIE PRAXIS: DAS BRAUCHT DER KÖRPER TÄGLICH

Das ist das, was Ihr Körper braucht, damit er von dem los lässt, was er nicht braucht: Fett. Das sollten Sie auch nicht weglassen.

- Bewegung: 30 Minuten Ausdauersport täglich
- 3 Liter Wasser und/oder ungesüßte Tees
- 1 Schüssel Salat
- 1 Glas Gemüsesaft
- 1 Portion gedünstetes Gemüse
- Gemüsestreifen, so viel man Lust hat

- 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl und/oder 1 Esslöffel Walnussöl
- 1 Teelöffel Leinöl (im Gemüsesaft)
- 20–30 Gramm Nüsse und/oder Kerne
- 1 bis 2 Portionen Fisch, Geflügel, Wild, ein Eier-, Tofu-, Hülsenfrüchte, oder Käsegericht
- 2 Portionen Milchprodukte (Quark, Joghurt, Buttermilch, Kefir, Hüttenkäse ...) Alternativ ein Sojaprodukt: z. B. Sojadrink (ungesüßt), Sojajoghurt
- 2 Portionen Obst
- 1 Scheibe Vollkornbrot oder 3 Esslöffel Müsli ohne Zucker
- 1 Portion Vollkornnudeln, Naturreis oder 2 Kartoffelchen
- 1 Esslöffel Leinsamen (geschrotet)
- 1 Esslöffel Weizenkeime
- Wenn Sie wollen: ein Glas trockener Wein

Essen Sie wöchentlich 2 Portionen fetten Seefisch und drei bis vier Portionen Hülsenfrüchte.

GLYX FÜR BERUFSTÄTIGE

GLYX für Eilige

Tja, wer mit Wurstsemmel, Pizza und Chips am Computer glücklich ist, der ist hier sicher nicht richtig. Wem es nichts ausmacht, nach einem fetten Kantinenbraten am Schreibtisch mehr zu schlafen als zu leisten, der ärgert sich auch über die GLYX-Philosophie. Die heißt: Man muss einfach ein bisschen mehr Zeit in sein Essen stecken. Nur dann liefert es einem auch Energie und gute Laune. Aber halt nur ein bisschen mehr. Schön wäre, wenn Sie alle zwei Tage Obst und Gemüse frisch einkaufen. Wenn's mal nicht geht, dann greifen Sie zu Convenience. Bequemlichkeit steckt in manchem Produkt gemeinsam mit Gesundheit. Man findet es in der Tiefkühltruhe. All die Dinge der Natur, die ohne E-Nummern, ohne Panade, ohne Saucen in den Beutel wandern: geputztes Gemüse, gepflückte Beeren, filetierte Fische, gerupftes Geflügel. Auch Dosen passen in die GLYX-Küche: sonnengereifte Tomaten, vorgegarte Linsen, Bohnen, Sauerkraut, Tunfisch im eigenen Saft. Wenn ich im Schreibstress bin, mach ich mir Spaghetti mit Chili-scharfem Olivenöl und Garnelen. 10 Minuten. Parboiled Naturreis aus dem Beutel mit Gemüsemischung aus der Tiefkühltruhe. 20 Minuten. Großer Salat mit Tunfisch: 10 Minuten. Auch hier im Buch finden Sie viele Rezepte, die schnell zubereitet sind.

Ein Dutzend Blitz-Rezepte

- Sommer-, Herbst- oder Wintermüsli ([>](#))
- Frühstücksbrot mit Ei ([>](#))
- Radieschen-Rohkost ([>](#))
- Bohnensalat mit Rucola ([>](#))
- Sugo al tofu ([>](#))
- Tunfisch-Kapern-Sauce ([>](#))
- Zucchini-Joghurt-Gemüse ([>](#))
- Heilbutt mit Tomatengemüse ([>](#))
- Tunfisch mit Avocado-Salsa ([>](#))
- Puten-Saltimbocca mit Erbsenpüree ([>](#))
- Rehmedaillons mit Apfelchutney ([>](#))
- Fruchtsalat mit Kokos-Baiser ([>](#))

GLYX für auswärts

Überhaupt kein Problem. In der Kantine halten Sie sich an die Salatbar und essen eine Portion Eiweiß dazu: Mozzarella, Eier, Schinken, Käse, Lachs, ein Stück Geflügel, Fisch oder Fleisch. Fleisch und Gemüse – ganz einfach ohne Pommes, Knödel, Bratkartoffeln – stehen wahrscheinlich täglich auf dem Kantinenplan. Die Glutamat-Suppe in der Kantine bring ich nicht runter. Genauso wenig wie den Packerlpudding.

In welcher Kantine wird kein Obst angeboten? Wer dem Kantinenkoch gar nicht traut, der nimmt eine Thermoskanne mit Suppe mit ([Rezepte >/>](#)). Oder eine Frischhaltebox mit einem unserer Rezepte, gezeichnet mit »gut zum Mitnehmen«.

Und GLYX im Restaurant? Hier gilt das Gleiche wie für die Kantine. Marinieren Sie Ihren Salat selbst mit Essig und Öl. Und knabbern Sie an einem kleinen Stück Brot. Der Brotkorb im Restaurant ist neben Pommes, weißem Reis

und Kartoffeln die größte GLYX-Falle. Auch italienische Gemüse-Vorspeisen sind GLYX-tauglich, genauso wie klare Suppen. Bestellen Sie sich ein gegrilltes mageres Stück Fisch, Geflügel oder Fleisch – mit viel Gemüse und nur zwei kleinen Kartoffelchen. Wählen Sie Pasta (ohne Sahne, keine Bolognese) z. B. aglio e olio, Frutti di Mare oder mit Tomatensauce. Trinken Sie einen trockenen Wein (noch idealer: Schorle) statt Bier. Und Wasser statt Limo oder Cola.

Ein Dutzend Rezepte fürs Büro

- Gurken-Kokos-Drink ([>](#))
- Sommerlicher Gemüsesalat ([>](#))
- Weißkohlsalat mit Trauben ([>](#))
- Italienischer Nudelsalat ([>](#))
- Tomatensülze mit Basilikum-Joghurt ([>](#))
- Putenbrust-Carpaccio ([>](#))
- Tomaten-Joghurt-Kaltschale ([>](#))
- Reisbratlinge mit Tofu ([>](#))
- Kräuterfrikadellen in Zitronensauce ([>](#))
- Spinat-Schafkäse-Taschen ([>](#))
- Pasteten mit Tofu-Sprossen-Füllung ([>](#))
- Pflaumen-Muffins ([>](#))



GLYX für wen? Diät. Sollte doch nicht jeder machen. Oder vielleicht doch? GLYX ist keine herkömmliche Diät. Die man kurz macht, sondern ein Lebensprinzip. Ein gesundes. Eines mit Genuss. Eines für Kinder, Gäste ...

GLYX für Vegetarier

Ja, auch Vegetarier können GLYX-niedrig leben. Die Hälfte der Rezepte in diesem Buch kommt ohne Fleisch aus. Achten Sie auf Ihren Eiweißbedarf: Essen Sie ausreichend Milchprodukte und

Hülsenfrüchte, bauen Sie Sojamilch, Sojajoghurt, Tofu, Tempeh und Seitan in Ihren Speiseplan ein. Trinken Sie täglich einen unserer Fitness-Drinks von [≥](#).

GLYX FÜR DIE FAMILIE

Es gibt Leser, die fragen an: Kann ich denn da für meine Familie mitkochen, schadet das meinen Kindern nicht? Nein. Tut es nicht. Im Gegenteil. GLYX heißt auch vollwertig. Wenn Sie, weil Sie abnehmen wollen, für sich die Nudeln-, Brot- oder Reis-Portionen kleiner halten, muss das ja nicht für die Kinder gelten. Freilich, gegen Nussnougatcreme, Ketchup, Gummibärchen hat jeder schlechte Karten. Aber wenn Sie Ihre Kinder zu 70 Prozent mit den Regeln der GLYX-Küche bekochen, dann vertragen sie auch die Genussmittel aus der Fabrik besser. Übrigens hat heute schon jedes fünfte Kind starkes Übergewicht. Und häufig – das ist wirklich erschreckend – auch Alters-Diabetes. Die Prognose der Experten lautet: Diese Kinder werden wahrscheinlich vor ihren Eltern sterben. Neueste Studien zeigen: Das Risiko für Übergewicht und Diabetes wird schon in der Schwangerschaft angelegt. Durch Mast mit Industrie-Kohlenhydraten.

Sie finden in diesem Buch sicher auch Rezepte, die Ihre Kinder überzeugen. Meine Nichte Lina mag es morgens lieber süß: Ihr schmeckt der Limetten-Frischkäse mit Himbeeren von [≥](#). Xaver liebt Paprika-Nuss-Paste ([≥](#)) auf dem Roggenschrotbrot. Und Martina Kittler hat alle Rezepte »markiert«, mit denen sie Erfolg bei ihren beiden Kleinen hat.

Und Ihr Partner? Versprochen: Der wird nicht mal merken, dass Sie »auf Diät« sind.

Ein Dutzend Ideen, die Kindern schmecken

- Müsli-Mischung (Grundrezept [≥](#))
- Pancakes mit Birnenkompott ([≥](#))
- Kohlrabi-Creme-Suppe ([≥](#))

- Tomatensauce (Grundrezept [>](#))
- Paprikasauce mit Erdnüssen ([>](#))
- Tomaten-Weizen-Risotto ([>](#))
- Grünkernpuffer mit Käse ([>](#))
- Lachs auf Pfannengemüse ([>](#))
- Hähnchen vom Blech ([>](#))
- GLYX-Pizza (Grundrezept [>](#))
- Beeren auf Quarkcreme ([>](#))
- Zwetschgenknödel mit Nussbröseln ([>](#))

GLYX fürs Herz

Welche Ernährungsform ist die gesündeste fürs Herz? Forscher fanden heraus: die Mittelmeerküche. (Leider nur am Mittelmeer, weil dort die Produkte gesund sind!) Und diese fließt mit all ihren gesunden Botschaften von Olivenöl über Gemüse zu Fisch in die GLYX-Diät ein. Lebensmittel mit einem hohen GLYX treiben die Blutfette und das schlechte Cholesterin nach oben, der LDL-Cholesterinwert steigt. Das gute HDL-Cholesterin wird von Lebensmitteln mit einem hohen GLYX aus dem Blut verdrängt. Folgen: Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall. GLYX-hoch heißt: Es wird mehr vom Stresshormon Cortisol produziert. Das schadet dem Herzen. GLYX-hoch beschleunigt das Altern - und Alzheimer. Insulin kurbelt die Zellteilung an. Da jede Zelle sich aber nur begrenzt teilen darf, stirbt sie eher ab. Und mit der Zelle der ganze Mensch. Lebensmittel mit hohem GLYX stellen den ganzen Menschen auf schwach und krank: Denn es werden mehr von den schlechten Eicos (Gewebehormone) gebildet und weniger gute Eicos. Das fördert entzündliche Erkrankungen, Autoimmun-Erkrankungen, Rheuma, Multiple Sklerose, Krebs, Depression. Im Übrigen schwächen hohe GLYX-Werte die Abwehr. Denn Insulin unterdrückt immunaktive Stoffe wie Interferon und T-Zellen.

Ein Dutzend mediterrane Rezepte

- Bohnensalat mit Rucola ([>](#))
- Salbei-Aprikosen mit Feta ([>](#))
- Tomaten-Fenchel-Sauce ([>](#))
- Bohnen-Paprika-Penne ([>](#))
- Quinoa-Tortilla ([>](#))
- Ratatouille ([>](#))
- Sommerlicher Gemüsetopf ([>](#))
- Auberginen-Tomaten-Auflauf ([>](#))
- Geschmorte Tintenfische ([>](#))
- Lammgyros mit Joghurt ([>](#))
- Gefüllte Paprikaschoten mit Schafkäse ([>](#))
- Focaccia mit Oliven ([>](#))



GLYX für Diabetiker

Ja, auch für Diabetiker – und für die Prävention von Diabetes – ist die GLYX-Diät ideal. Der glykämische Index kommt aus der Diabetes-Forschung. Denn wer ständig

GLYX-hoch isst, rutscht in die Insulinresistenz: Die Zellen reagieren schwerhörig auf die Botschaft des Insulins. Das heißt: Man hat ständig zu viel Insulin im Blut, der ganze Körper wird schlapp, weil die Zellen zu wenig Energie-Nachschub bekommen. Die Folge Diabetes: Die Niere scheidet Zucker aus. Der Blutzuckerspiegel ist ständig erhöht, zerstört kleine und große Blutgefäße. Folgen: Diabetischer Fuß, Amputation, Nierenversagen, Erblindung, Herzinfarkt.

Die Probleme mit der anrollenden Typ-2-Diabetes-Epidemie haben wir nur, weil wir unglyxlich essen & trinken - und uns zu wenig bewegen. Sprechen Sie einfach mal mit Ihrem Arzt.