

Happy Carb

BETTINA MEISELBACH



50 Lieblingsgerichte und Snacks,
die glücklich machen

systemed

Fastfood- und Partyrezepte Low Carb

50 LIEBLINGSREZEPTE UND SNACKS,
DIE GLÜCKLICH MACHEN

systemed

Über die Autorin



Die gebürtige Odenwälderin Bettina Meiselbach startete mit einem betriebswirtschaftlichen Studium in das Berufsleben. Nach 25 Jahren im Personalmanagement und einem Burn-out später, krepelte sie 2014 ihr Leben komplett um. Sie entdeckte die Low-Carb-Ernährung für sich, warf fast 60 Kilogramm Gewicht ab, wies ihre Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken und ließ den alten Job hinter sich. Die begeisterte Hobbyköchin und Ernährungsexpertin begann den Blog HappyCarb.de zu schreiben – der sich schnell zu einem der meistgelesenen Low-Carb-Blogs im deutschsprachigen Raum entwickelte. Der dann folgende Schritt zur Buchautorin war danach nur noch ein ganz kleiner.

Wichtiger Hinweis: Das vorliegende Buch berichtet von den persönlichen Low-Carb-Erfahrungen der Autorin und bietet eine Reihe von, nach Meinung der Autorin, gesunden Rezeptideen. Das Buch ersetzt jedoch keine medizinische Beratung. Bei Bedarf sollte vor einer kohlenhydratreduzierten Ernährungsumstellung ein Arzt konsultiert werden. Die Autorin übernimmt von daher keine Haftung oder Verantwortung für eventuell entstehende Schäden.



Inhalt



Vorwort	4
Weniger Gewicht und dabei lecker geschlemmt	6
Mein Happy-Carb-Prinzip	10
Manchmal muss es Low Carb lecker krachen	13
50 Lieblingsrezepte und Snacks, die glücklich machen	17
Pizza, Pizza. Fastfood Numero Uno	19
Jetzt burgert es mal so richtig	32
Ravioli, Bratwurst und Co. Typisch deutsch!	48
Fastfood aus aller Welt	64
Los geht der Partysalat	79
Topfgerichte, mit denen die Stimmung kocht	91
Fingerfood gebacken	103
Süße und flüssige Glückhmacher	115
Rezeptübersicht	122
Register	124
Impressum	128



Vorwort



1. VORWORT

»Junkfood« und Fastfood sind ungesund, machen dick und sind schlecht für uns. Aber schmecken so gut. Was für ein schreckliches Dilemma, denn trotz gesünderer Ernährung auf lieb gewonnene Leckereien verzichten? Niemals, es muss auch anders gehen! Also machte ich mich auf die Reise durch das Fastfood-Schlaraffenland, um die Klassiker der Fastfood-Küche Low-Carb-tauglich zu interpretieren. Fastfood-Geschmack geht nämlich auch gesund, in Kombination mit mehr Gemüse und weniger Kohlenhydraten.

Wohl dem, der gerne Pizzabaguette auf dem Sofa knabbert und das gelegentlich ohne schlechtes Gewissen tun mag. Die Rezepte für den sündenfreien Genuss finden Sie hier im Buch.

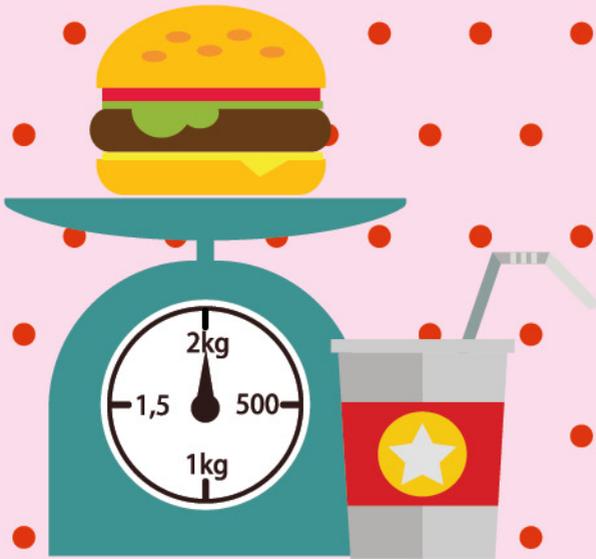
Dazu gibt es eine Reihe von Partyrezepten, die garantiert die Stimmung kochen lassen werden. Und seien Sie sicher: Niemand wird am Ende fragen, was da wohl Komisches auf dem Buffet oder Tisch stand, sondern man wird Ihnen erst die Leckereien und dann die Rezepte aus den Händen reißen. Trauen Sie sich, denn auch bei Partys oder wenn Gäste im Haus sind, müssen Sie die geliebte Low-Carb-Ernährung nicht über Bord werfen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit den leckeren Kreationen und lassen Sie es ruhig mal krachen. Immer perfekt und vernünftig sein ist doch mehr etwas für Langweiler und Genussbremsen, aber nicht für uns.

Ihre



Weniger
Gewicht und dabei
lecker geschlemmt



2. WENIGER GEWICHT UND DABEI LECKER GESCHLEMMT

Ich will einfach alles und nicht weniger!

Gerne gegessen habe ich immer schon. Das, in Kombination mit verschiedenen anderen ungünstigen Faktoren, wurde mir zum Verhängnis, denn über die Jahre hatte sich ein stattliches Übergewicht angesammelt. Mehr als 130 kg waren es im Jahr 2013, und das ist schon beträchtlich. Ehrlich gesagt war es in erster Linie ungesund und auch massiv einschränkend, was die persönliche Lebensqualität angeht. Glücklicherweise geht anders, das wurde mir damals schmerzlich bewusst.

Allerhöchste Zeit, dem Leben eine andere Richtung zu geben.

So machte ich mich auf den Weg und habe innerhalb von 18 Monaten fast 60 kg Körpergewicht verloren. Dabei setzte ich voll auf eine ausgewogene Low-Carb-Ernährung, die, über einen hohen Gemüseanteil, ein Kaloriendefizit erzeugte und, durch den Anteil an Eiweiß und Fett, lange satt machte und mich dazu mit allem versorgte, was mein Körper brauchte. Heißhunger verflüchtigte sich und ich fühlte mich vitaler und besser, als das über sehr viele Jahre der Fall gewesen war. Das Gewicht purzelte und ich war immer wieder irritiert, wie leicht mir die Ernährungsumstellung gefallen ist. Ich fühlte mich angekommen und mein Körper hat alle möglichen Signale gesendet, dass dem auch wirklich so ist.

Bei dem Vorhaben, mich fast zu halbieren, musste ich einen langen Weg zurücklegen. Wenn es nicht um 10, sondern um 60 kg geht, ist die Perspektive eine andere und alles, was schnell Gewichtsverlust verspricht, keine ernsthafte Option. Wer gerne und gut isst, will keine Jahre mit Shakes oder Punkten verbringen, sondern das, was



auf dem Teller liegt, muss schmecken, und die Umsetzung des Ernährungskonzeptes muss einfach sein und auch ein gewisses Maß an Flexibilität mitbringen.

Wenn das, was da ist, nicht passt.

Da die meisten gängigen Low-Carb-Konzepte mir entweder nicht schmeckten oder auch zu dogmatisch und belehrend um die Ecke kamen, machte ich meinen eigenen Stiefel und ging meinen eigenen Weg mit Happy Carb. Wie muss Low Carb sein, damit es zu mir passt, kreiste es in meinem Kopf.

Gut essen, gesund und schlank werden und auch bleiben muss doch gehen. Zum Teufel nochmal! In der Folge habe ich mich sehr intensiv mit Ernährungsfragen beschäftigt und habe viel gelernt und meine eigenen Schlüsse gezogen.

Was passiert, wenn gesundes Essen lecker schmeckt.

Nebeneffekt war, wie gesagt, dass ich heute, also mehr als fünf Jahre später, sehr viel weniger Gewicht auf den Rippen habe, wieder agil am Leben teilhabe und insgesamt mehr Energie und Freude mein Dasein bereichern. Dazu ist es mir gelungen, meine damals ebenfalls diagnostizierte Diabetes-Typ-2-Erkrankung, über die kohlenhydratreduzierte Ernährung, ohne Medikamente unter Kontrolle zu halten und nicht die Krankheit hat mich im Würgegriff.

Natürlich ist mein Weg nicht für jeden Menschen passend, denn wir sind alles Individuen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Wünschen. Aber inzwischen sind über meinen Happy-Carb-Blog so viele Leser/innen glücklich mit meiner unkomplizierten und leckeren Ernährung, dass Happy Carb nicht nur für mich, sondern für ganz viele Menschen eine Erfolgsgeschichte wurde.

Ja, ich esse heute anders als früher und auch anders, als das andere Menschen tun oder teilweise gegensätzlich zu dem, was irgendwelche offiziellen Ernährungsvortänzer empfehlen. Passt aber für mich, und das ist mein Maßstab, denn sonst wäre ich nicht da, wo ich heute bin.

Seien Sie ein wenig wie Pippi Langstrumpf!

Machen Sie sich die Welt, widde widde, wie sie Ihnen gefällt. Es braucht dazu weniger, als Sie vielleicht denken und später geht es Ihnen vielleicht so wie mir, dass ich mich wundere, dass ich nicht viel früher wusste, wie lecker die Low-Carb-Ernährung ist und wie glücklich man damit werden kann. Dafür stehe ich mit Happy Carb aus vollster Überzeugung.

Ich beschließe das Kapitel mit dem Zitat der wunderbaren Astrid Lindgren, das auch auf die Ernährung übertragbar ist:

«Freiheit bedeutet, dass man nicht unbedingt alles so machen muss wie andere Menschen.»





Mein Happy-Carb-Prinzip



3. MEIN HAPPY-CARB-PRINZIP

Als ich mich mit den unterschiedlichen Low-Carb-Varianten beschäftigt habe, hat mir überall etwas zugesagt, und anderes fand ich blöd. Also habe ich mir meine eigenen Regeln gemacht, mit denen ich erfolgreich abgenommen habe und gleichzeitig meine Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken gewiesen habe.

Bunt, gesund und sehr flexibel. So funktioniert Happy Carb:



Kohlenhydrate einschränken auf eine Menge von 50–100 g pro Tag.

Bevorzugt essen: Reichlich buntes Gemüse und Salat, gelegentlich Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen, zuckerarmes Obst in kleinen Mengen, Haferkleie und daraus hergestellte Backwaren.

Vermeiden zu essen: Getreideprodukte, Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer (außer meiner geliebten Haferkleie), Nudeln, Backwaren, Reis, Kartoffel, Mais, verschiedene Zucker/arten (enden mit -ose), Bananen, Trauben, Trockenobst, Süßigkeiten und ewig haltbare Fertiggerichte mit langen Zutatenlisten.



Eiweiß reichlich essen in einer Menge von 1–1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimeter – 100).

Das Eiweiß in Form von »magerem« Fleisch (auf das Fett zumindest während der Abnehmphase wegen der eingeschränkten Energiezufuhr achten) und jeder Sorte Fisch (dabei regelmäßig fetten Fisch wegen der Omega-3-Fettsäuren) verzehren. Milchprodukte so fett, wie es der gute Geschmack erfordert. Finger weg von Light-Produkten. Gerne Eier, und auch ein hochwertiges Eiweißpulver als Zutat in der Küche erhöht die Zufuhr an gesundem Eiweiß. Keine Angst davor.