

Bettina Matthaei / Ulrike Gonder

KetoKüche zum Genießen

Mit gesunden Gewürzen und Kokosnuss

über 100
ketogene
Rezepte

systemed



Bettina Matthaer ist Foodjournalistin (Mitglied im FEC Food Editors Club), Autorin für Premium-Kochbücher und Lebensmittel-Produktentwicklerin – hauptsächlich für das Familienunternehmen »1001 Gewürze«. Für die Hapag Lloyd begleitet sie seit Jahren die Fahrten der MS Europa und gibt während der Seetage Koch- und Gewürzseminare.



Ulrike Gonder, Jahrgang 1961, ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet seit 1994 selbstständig als freie Wissenschaftsjournalistin, Buchautorin, Referentin und Dozentin. In zahlreichen Radio- und Fernsehsendungen stand sie als Studiogast oder Interviewpartnerin Rede und Antwort. Aufgrund ihrer Vorliebe für das Fett im Essen findet sie die ketogene Kost besonders spannend.

Bettina Matthaei
Ulrike Gonder

KetoKüche zum Genießen

mit gesunden Gewürzen
und Kokosnuss

Inhalt

Meine KetoKüche für Genießer	8
KetoKüche – was ist das?	10
Wie funktioniert die ketogene Ernährung?	12
Ein Hoch auf das Fett	13
Wer darf sich NICHT ketogen ernähren?	14
Ketogene Kost: für Körper und Geist	16
Gegen das Vergessen	17
Schützenhilfe im Kampf gegen Krebs	17
Ketogen abnehmen	18
KetoKüchen-Praxis	20
Maximal 20 bis 50 Gramm Kohlenhydrate	20
Was tun bei »Ausrutschern«?	21
Lebensmittel für die KetoKüche	22
Die KetoPyramide	24
Die Fette in der KetoKüche	26
Die Rezepte	29
Eine Art Gebrauchsanweisung für den Rezeptteil	29
Anhänge	160
Ketogenes im Internet	161
Etiketten (richtig) lesen	161
Die Keto-Formeln	162
KetoKüche im Überblick: geeignete und ungeeignete Lebensmittel	164
Ihre persönliche Keto-Checkliste	167
Raum für Ihre Notizen	168



Rezeptverzeichnis

FRÜHSTÜCK, KLEINE ABENDESSEN & DESSERTS

Avocado-Kokos-Aufstrich	30	Frischkäse-Frucht-Aufstrich	32
Mandel-Schoko-Aufstrich	31	Haselnuss-Schoko-Aufstrich	34

BROT & MÜSLI

Schoko-Coco-Müsli	36	Kokos-»Porridge«	42
Keto-Müsli	37	Pikante Curry-Kokos-Berge	42
Karottenwaffeln	38	Süße Kokosberge	43
Keto-Mandel- und Saatenbrot	40	Topinambur-Kokos-Chips	43

DRINKS & SMOOTHIES

Blaubeer-Drink 1	44	Kokos-Kakao	49
Blaubeer-Drink 2	44	Papaya-Drink	49
Kaffee-Kokos-Shake	46	Kiwi-Minz-Smoothie	50
Ingwer-Drink	48	Erdbeer-Smoothie	50

EIERSPEISEN & PIKANTES

Avocado-Kokos-Quark	52	Kokosquark pikant	59
Grünes Chili-Omelett	54	Mandel-Pancakes	60
Karotten-Ingwer-Omelett	56	Omelett à la Bolognese	62
Kokos-Pfeffer-Rührei	58	Omelett mit Geflügelhack	63

SÜSSES & FEINES

Apfel in Kokosmilch mit Zimt	64	Karotten-Kokos-Quark	72
Apfel-Zimt-Quark	64	Mandelquark	72
Chia-Dessert Limette-Kokos	65	Süßer Kokosquark	73
Avocado-Apfel-Mus	66	Limetten-marinierte Papaya	74
Feiner Kokosbrei	68	Schoko-Kokos-Pudding	76
Grüner Pfeffer-Kokos-Quark	70		

SALATE, DIPS, DRESSINGS & TOPPINGS

Asia Coleslaw	78	Chili-Kokos-Sauce	93
Blumenkohl-Chili-Salat	80	Avocado-Kokos-Dip	94
Kokos-Limetten-Mayonnaise	82	Chili-Minz-Kokos-Dressing	96
Cocktailsauce	82	Kokos-Ketchup	98
Blumenkohl-Raspelsalat	83	Erdnuss-Topping	98
Garnelen-Palmherzen-Salat	84	Ingwer-Macadamia-Topping	99
Hähnchen-Avocado-Salat	86	Mandel-Kokos-Topping	100
Kohlrabi-Mandel-Rohkost	88	Mandelsauce	100
Shirataki-Algen-Salat mit Asiadressing	90	Tomaten-Chili-Dip	101
Auberginen-Mandel-Dip	92		

SUPPEN

Blumenkohl-Curry-Suppe	102	Ingwer-Kokos-Fischsuppe	104
Erdnuss-Kokos-Suppe	103	Ingwer-Kokos-Suppe mit Huhn	106
Schnelle Tomaten-Kokos-Suppe	103	Rote-Bete-Kokos-Suppe mit Ingwer	108

FISCHGERICHTE

Garnelen in Koriander-Kokosmilch	110	Rotbarsch in Tomaten-Curry-Sauce	116
Pangasius mit Kokos-Petersilie	111	Jakobsmuscheln mit Vanille	117
Grünes Garnelen- und Gemüsecurry	112	Saibling auf Lauchgemüse	118
Lachs-Fischstäbchen	114	Sashimi mit Furikake	120

FLEISCHGERICHTE

Chili-scharfe Hackbällchen	120	Kokos-panierte Hähnchenstreifen	131
Hähnchen-Shirataki-Wok	122	Orangen-Senf-Huhn	132
Entenbrust mit Sternanis	123	Puten-Pfeffersteak	134
Feuriges Paprikahuhn	126	Safran-Hähnchenkeulen	136
Gelbes Rindercurry	128	Schweinekoteletts	138
Hähnchenbrust mit Kokos-Tomaten	130		

VEGETARISCHES & BEILAGEN

Kokos-Karotten	140	Karotten-Leinsamen-Rösti	149
Pastinaken-Püree	140	Kokos-Gemüse aus dem Ofen	150
Blumenkohl-Püree mit Knusper-Topping	141	Kurkuma-Blumenkohl mit Kokos-Tadka	152
Brokkoli mit Cashew-Kokos-Gremolata	142	Schwarzwurzel-Püree	154
Indisch gewürzter Brokkoli	144	Shirataki in Tofu-Kokos-Curry-Sauce	155
Curry-»Reis« aus Sellerie	145	Soja-Spätzle	156
»Couscous« aus Blumenkohl	146	Topinambur-Kokos-Püree	157
Grüner Kokos-Spargel	148	Topinambur-Rösti	158

Meine KetoKüche für Genießer

In meinen mittlerweile über 20 Kochbüchern ging und geht es immer um leicht umsetzbare, aber raffinierte Rezepte, die mit dem großzügigen Einsatz von Gewürzen zu echten Genießergerichten werden.

Gewürze sind so vielfältig und können selbst einfachste Gerichte in immer neue geschmackliche Sensationen verwandeln. Sie bieten unendlich viele Würzmöglichkeiten und machen künstliche Aromen und Geschmacksverstärker absolut überflüssig. Im Lauf der Jahre lernte ich neben den kulinarischen Möglichkeiten auch die gesundheitlichen Wirkungen der Gewürze kennen und schätzen. Auch wenn ich keine fachliche Ausbildung im Gesundheitsbereich habe, so konnte ich dennoch meine ganz persönlichen Erfahrungen machen: dass Ingwer z. B. ganz wunderbar bei Erkältungen und gegen Übelkeit wirkt, dass Kurkuma die Fettverdauung unterstützt oder dass Kümmel, Koriander oder Cumin Gemüse und Hülsenfrüchte bekömmlicher machen. Ich merkte, dass Chili den Stoffwechsel pusht und ganz nebenbei »glücklich« macht, wie auch andere Gewürze sich angenehm auf die Stimmung auswirken.

Durch das Buch »Stopp Alzheimer«, erschienen im systemed Verlag, wurde ich auf die ketogene Diät und die positiven Eigenschaften von Kokosöl aufmerksam und sah es als eine Herausforderung an, diese auf den ersten Blick extreme Ernährungsform mit ihrem ungewohnt hohen Fettanteil mit Gewürzen so zu kombinieren, dass sie nicht nur bekömmlicher wird, sondern so köstlich, dass man gar nicht auf die Idee kommt, sich streng nach einer Diät zu richten. In meinen Rezepten kommen weder künstliche Aromen noch künstliche Süßstoffe vor. Sie tun dem Körper nicht gut und sind für mich eine geschmackliche Katastrophe. Auch Stevia ist für mich geschmacklich keine Option, wobei jeder für sich entscheiden mag, ob er es verwenden möchte. Ich verwende lieber Gewürze mit einer süßlichen Note, die sicher nicht mit der Süßkraft von Zucker oder Honig vergleichbar ist, aber wer eine Zeitlang ganz auf Zucker verzichtet und dann seine Speisen mit echter Vanille, Anis oder Ceylon-Zimt würzt, wird angenehm überrascht sein. Dazu kommt, dass Kokosmilch und Kokosöl bereits einen süßlichen Charakter haben. Und in einigen wenigen Rezepten, in denen wirklich die Süße fehlt, gibt es etwas Honig oder Ahornsirup – natürlich nur in »homöopathischer« Dosis. Ebenso wenig kommen Eiweißpulver oder andere Nahrungsergänzungsmittel in meinen Rezepten vor – wer mehr Eiweiß benötigt, kann dies ganz wunderbar mit einer Extraportion Quark, Schinken, Ei oder Fleisch bekommen.

Ich möchte Ihnen mit meinen Rezepten zeigen, dass Genuss und Gesundheit absolut kein Widerspruch sind. Im Gegenteil: Frische Zutaten, selbst zubereitet und mit Gewürzen veredelt – besser kann man nicht essen!

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit und guten Appetit!

Bettina Matthaei



KetoKüche – was ist das?

Die köstlichen Genießerrezepte dieses Buches sind für Menschen gedacht, die sich nicht nur ketogen ernähren und entsprechend kochen, sondern auch genussvoll essen möchten.

Sich ketogen zu ernähren bedeutet, nur sehr wenige Kohlenhydrate und mehr Fett als gewöhnlich zu essen. Dennoch handelt es sich bei einer ausgewogenen ketogenen Ernährung keineswegs um eine langweilige oder gar ungesunde Speck- und Eierdiät, wie es ihr von Kritikern gerne – jedoch zu Unrecht – vorgeworfen wird. Zu einer modernen, ausgewogenen ketogenen Ernährung gehört auch eine große und bunte Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln! Und selbstverständlich wird großer Wert auf die Qualität der Fette gelegt, wobei dem Kokosöl hier eine besondere Bedeutung zukommt.

Die drastische Verminderung der Kohlenhydratträger dürfte für viele gewöhnungsbedürftig sein: In der KetoKüche gibt es kein übliches Brot, keine herkömmlichen Nudeln, kein normales Gebäck, Müsli oder Eis, keine großen Schüsseln mit Reis und natürlich auch keine zuckergesüßten Getränke. Die gute Nachricht lautet: Dafür werden vollfette Käse und Milchprodukte, Nüsse und Saaten, Avocados, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Tofu, Kokosöl, Butter, gesunde Pflanzenöle, Gemüse, Pilze und Blattsalate ausdrücklich empfohlen, in maßvoller Menge auch Obst.

Die KetoKüche ist also keine Verzichtsküche. Wie die folgenden Rezepte zeigen, kann sie äußerst genussvoll sein, abwechslungsreich, geschmackvoll und gesund. Dazu tragen – wie in jeder guten Küche – neben guten Grundnahrungsmitteln auch die herrlichen, hoch aromatischen und gesundheitsförderlichen Kräuter und Gewürze bei, die Bettina Matthaei so kenntnisreich zu kulinarischen Hochgenüssen komponiert hat.

Wer in der KetoKüche bereits erfahren ist, kann eigentlich gleich loslegen. Wer die ketogene Ernährung noch nicht kennt, möge bitte zuvor die Erklärungen und Hinweise auf den folgenden Seiten lesen, um typischen Anfängerfehlern vorzubeugen und Probleme zu vermeiden.

Viel Vergnügen beim Ausprobieren der Rezepte und vor allem beim Genießen!

Ulrike Gonder



Wie funktioniert die ketogene Ernährung?

Bei einer ketogenen Ernährung isst man so, dass die Leber reichlich **Ketone** bilden kann. Diese Ketone – auch Ketonkörper genannt – sind hervorragende Energielieferanten für den Körper. Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass die Ketone darüber hinaus vielfältige Schutzfunktionen im Körper ausüben. Aus diesem Grund erfährt die ketogene, also Ketone bildende Ernährung in jüngster Zeit wieder mehr Aufmerksamkeit.

DIE BEIDEN WICHTIGSTEN PRINZIPIEN LAUTEN:

1. Sehr wenig Kohlenhydrate!

Für die drastische Beschränkung kohlenhydratreicher Lebensmittel gibt es zwei Gründe: Erstens erhöhen sie den Blutzuckerspiegel stark, was auf Dauer gesundheitliche Probleme bereiten kann. Zweitens muss der Körper viel Insulin bilden und ins Blut senden, um den Zucker zu verwerten. Viel Insulin stört jedoch die Ketonbildung. Um Blutzucker- und Insulinpegel niedrig zu halten, sollte der Verzehr von Kohlenhydraten – also Stärke und Zucker – auf 20 bis maximal 50 Gramm täglich begrenzt werden (zur individuellen »Toleranzschwelle« siehe Seite 20).

2. Reichlich Fett!

Ketone entstehen in erster Linie aus Fettbausteinen. Daher ist es wichtig, der Leber genügend Fette für die Ketonbildung (Ketogenese) bereitzustellen. Dafür gibt es zwei Wege: Wer nicht abnehmen will, sondern sein Gewicht halten oder sogar zunehmen möchte, darf all das von der Leber benötigte Fett essen. Mindestens 70 Prozent der täglichen Kalorien sollten dann aus Fetten stammen, die in Form von hochwertigen Ölen, Schmalz und Butter sowie fettreichen Lebensmitteln wie öligen Fischen, Sahne, Speck, Avocados oder Nüssen verzehrt werden können.

Wer überschüssige Fettpolster abbauen möchte, wählt den zweiten Weg: Hier stammen die Fette für die Ketonbildung der Leber zum Teil aus den abschmelzenden körpereigenen Fettdepots. Dennoch sollten auch Abnehmwillige nicht fettarm essen, mehr dazu auf Seite 19.

Bei einer **gewichtserhaltenden** ketogenen Kost setzen sich die täglichen Kalorien in etwa so zusammen: 70 bis 80 Prozent stammen aus Fett, 15 bis 20 Prozent aus Eiweiß und bis zu 10 Prozent aus Kohlenhydraten. Durch die geringere Kalorienzufuhr beim Abnehmen verschieben sich bei einer **ketogenen Reduktionskost** die oben genannten Nährstoffrelationen: Der Eiweißanteil kann auf über 30 Prozent der Kalorien ansteigen, der Fettanteil kann auf unter 60 Prozent der Kalorien sinken (siehe Seite 18). Oberste Priorität hat immer die Reduktion der Kohlenhydratrate auf 20 bis maximal 50 Gramm täglich.

Übrigens: Wer sich ketogen ernährt, befindet sich in der Ketose. Dieser Zustand ist völlig natürlich, normal und gesund. Diese Ketose darf nicht mit der lebensbedrohlichen Ketoazidose (mit der Gefahr einer Übersäuerung) verwechselt werden! Dieser entscheidende Unterschied ist auch Ärzten nicht immer bewusst.



Ein Hoch auf das Fett

Ohne Fett keine Ketose! Es ist der häufigste Fehler, der bei der Umstellung auf eine ketogene Ernährung begangen wird: Man schraubt die Kohlenhydrate herunter, verzichtet auf Brot, Nudeln, Kuchen und Reis, spart aber weiterhin beim Fett, isst weiterhin Magerjoghurt, Hühnerbrust ohne Haut und fettfreie Saucen. Die Folge ist, dass der Körper nicht genug Fett bekommt, um seinen Stoffwechsel wie gewünscht umzustellen. Er funktioniert stattdessen wie bei einer der typischen kalorienreduzierten »Hungerkuren«. Und das schlägt auf die Stimmung und gefährdet die Umstellung und den Erfolg dieser Kostform.

Ohne ausreichend Fett kann die Leber nicht genug Ketone bilden, man bleibt hungrig und bricht eventuell ab. Um dieses Problem zu umgehen, muss darauf geachtet werden, dass die Fettzufuhr reichlicher als üblich ausfällt. Mit anderen Worten: Bei einer ketogenen Ernährung ist mehr Fett nicht nur erlaubt, es ist sogar Pflicht.

Ist das gesund?

Ja, solange die Kohlenhydrate wirklich drastisch reduziert werden und regelmäßig kohlenhydratarme Gemüse, Blattsalate, Pilze, Gewürze und Kräuter gegessen werden, um den Körper mit genügend Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und weiteren ge-

sundheitsförderlichen Pflanzenstoffen zu versorgen. Dann braucht man sich um Butter, Sahne, Nüsse oder auch das Cholesterin in Fleisch und Eiern nicht zu sorgen.

Im Gegenteil, all das wird dem Körper gut tun, sofern die ketogene Kost sorgfältig zusammengestellt ist. Außerdem hat der höhere Fettanteil den schönen Nebeneffekt, dass die Gerichte noch besser schmecken. Immerhin sind Fette ideale Geschmacksvermittler.

Wichtig ist außerdem, reichlich zu trinken und nicht am Salz zu sparen, denn unter einer ketogenen Ernährung scheidet der Körper mehr Wasser und Mineralien aus, die wieder ersetzt werden müssen. **Wer nicht sicher ist, ob eine ketogene Ernährung geeignet ist, sollte vorab mit einem erfahrenen Arzt oder Ernährungstherapeuten sprechen.**

Übrigens: Viel Fleisch und Fisch müssen nicht sein. Auch Ovo-lakto-Vegetarier, die Eier und/oder Milchprodukte verzehren, können sich ketogen ernähren, wie die leckeren vegetarischen Beispiele im Rezeptteil zeigen.

Wer darf sich NICHT ketogen ernähren?

Es gibt seltene, oft angeborene Hormon- und Stoffwechselstörungen, bei denen der Körper entweder keine Ketone bilden oder sie nicht verwerten kann. Wer davon betroffen ist, darf sich nicht ketogen ernähren. Dazu gehören beispielsweise Enzymmängel des Fettsäure-, Zucker- und Ketonstoffwechsels (wie z. B. Carnitin-Transporterdefekte, Mangel an HMG-CoA-Synthase oder Pyruvat-Carboxylase) sowie bestimmte Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse. Auch bei manchen Lebererkrankungen kann die Ketonbildung gestört sein. Meist sind diese Stoffwechseldefekte den Betroffenen bekannt. Wer unsicher ist, fragt vorab seinen Arzt.

Auch wer an einer fortgeschrittenen Niereninsuffizienz leidet, sollte mit seinem Arzt sprechen, um die vertretbare Eiweiß-, Flüssigkeits- und Salzmenge festzulegen. In diesem Fall ist eine ketogene Kost prinzipiell möglich, sie muss jedoch noch fettreicher gestaltet und individuell angepasst werden. Zudem gibt es seltene angeborene Störungen der Cholesterinverwertung (z. B. ApoE4-Polymorphismus), die eine cholesterinarme Ernährung erfordern. In diesen Fällen sollte die ketogene Kost wenig tierische und dafür überwiegend pflanzliche Fette und Öle enthalten. Auch bei Problemen mit der Schilddrüse kann es notwendig sein, deren Funktion während der Diät vom Arzt überwachen zu lassen.

Wer sich auch nach mehreren Wochen mit einer ketogenen Ernährung und trotz messbarer Ketose (siehe Seite 20) nicht wohl fühlt, sollte sich keinesfalls weiter dazu zwingen. Als Alternative bietet sich dann eine nur moderat kohlenhydratreduzierte Ernährung nach der LOGI-Methode an (ca. 80 bis 130 Gramm Kohlenhydrate täglich). Auch sie hält die Blutzucker- und Insulinwerte niedrig und versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen.



Ketogene Kost: für Körper und Geist

Die ketogene Ernährung hat eine lange und durchaus wechselhafte Geschichte. Seit rund 100 Jahren wird sie in strenger Form sehr erfolgreich zur Behandlung der (kindlichen) Epilepsie eingesetzt. Sind die Patienten in der Ketose, nehmen die Anfälle oft dramatisch ab, manchmal verschwinden sie sogar ganz. Hier wird eindrucksvoll deutlich, dass man mit Ketonen als Energielieferant nicht nur gut leben kann, sie wirken zudem besonders günstig auf das Gehirn. Wie ist das möglich?

Zunächst einmal ist die Ketonbildung und -verwertung für den Körper ein evolutionär sehr alter und völlig natürlicher Vorgang. Sobald wir hungern oder fasten, wie beispielsweise nachts, wenn wir schlafen, oder in schlechten Zeiten, schaltet der Körper den Stoffwechselweg der Ketone ein. Dazu braucht er Fette, die entweder aus den Körperdepots kommen oder aus dem Essen. Bei einer ketogenen Ernährung macht man sich die positiven Eigenschaften der Ketone zunutze, ohne dass gefastet werden muss –

es wäre ja ohnehin kein Dauerzustand. Das Prinzip: Man isst sehr wenige Kohlenhydrate, deutlich mehr Fett und ausreichend Eiweiß. Das Fett wird entweder von den Körperzellen direkt verwertet oder von der Leber in Ketone umgewandelt. Das Eiweiß erhält die Muskulatur und unterstützt das Immunsystem. Und der weitgehende Verzicht auf Kohlenhydrate sorgt dafür, dass die Ketonbildung in der Leber nicht gestört wird.

KETONE: SUPERTREIBSTOFF ...

Alle Körperzellen, vor allem jedoch die empfindlichen Zellen des Gehirns, sind rund um die Uhr auf eine kontinuierliche Energiezufuhr angewiesen. Wenn wir nicht essen können oder wenn es nichts zu essen gibt, müssen sie dennoch mit Energie versorgt werden. Herz, Leber und Muskeln können wunderbar Fett verbrennen, von dem selbst schlanke Menschen mehrere Kilo gespeichert haben und das bei Nahrungsmangel freigesetzt wird. Allerdings können die Fette nicht ins Gehirn gelangen, sodass sie als direkte Energielieferanten fürs Oberstübchen ausfallen. Jetzt kommt die Leber ins Spiel:

Sie kann das Gehirn kurzfristig mit Zucker am Laufen halten, den sie aus Eiweiß bildet. Um jedoch die wertvollen Eiweißreserven des Körpers zu schonen, geht sie bald dazu über, aus Fetten Ketone zu bilden. Ketone gelangen ebenso leicht wie Zucker ins Gehirn und stellen eine hervorragende Energiequelle dar, nicht nur für Hirnzellen, sondern für fast alle Körperzellen. Zwei Pioniere der Ketonforschung, George Cahill und Robert Veech, bezeichneten die Ketone sogar als »Supertreibstoff«, denn sie »verbrennen« im Körper sauberer und rückstandsärmer als Zucker.