© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

ANDREAS MEYHÖFER I DIANA LUDWIG

SCHLANK MIT LOW-CARB FÜR BERUFSTÄTIGE

60 REZEPTE ZUM VORBEREITEN UND MITNEHMEN

riva

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Low-Carb für Berufstätige

Du hast dieses Buch in der Hand, weil du im Titel den Begriff Berufstätige gelesen hast und wenig zeitaufwendige Rezepte suchst? Vielleicht hat dich ja auch der Begriff Low-Carb neugierig gemacht oder du hast gezielt nach Büchern zu dem Thema Carb gesucht? Dann hat deine Suche ein Ende und du bist fündig geworden. Dieses Buch bietet dir nicht nur einfache und schnelle Rezepte, die zur Low-Carb-Ernährung passen, sondern auch clevere Anregungen, um im Berufsalltag viel Zeit, Geld und Nerven zu sparen.

Falls du es noch nicht wusstest: Low-Carb ist eine Ernährungsform, bei der du Kohlenhydrate im Ernährungsplan minimierst und stattdessen auf Fett als Energielieferant setzt. In diesem Buch geben wir dir einen Überblick über Low-Carb und die Vorteile dieser Ernährungsform. Womöglich möchtest du dich nach den Prinzipien von Low-Carb ernähren, um ein paar Pfunde zu verlieren. Oder du setzt aus gesundheitlichen Gründen auf diese Ernährungsform. Egal, aus welchen Gründen du Low-Carb leben willst, wer berufstätig ist, steht oft vor dem Problem, sich konsequent mit entsprechenden Gerichten zu versorgen. Sich unterwegs schnell ein gesundes Mittagessen zu holen, das wenig Kohlenhydrate aufweist, kann sich schwierig gestalten. Eine gute Möglichkeit, um dich auch bei der Arbeit, der Ausbildung oder einfach unterwegs gesund und Low-Carb zu ernähren, ist die Vorbereitung deiner Mahlzeiten zu Hause.

Vielleicht hast du in diesem Zusammenhang schon mal den Trendbegriff »Meal Prep« gehört, der derzeit auf zahlreichen Social-Media-Kanälen wie Facebook, Twitter, Instagram und Co. unter dem Hashtag #mealprep zu finden ist. Meal Prep ist die Abkürzung für das englische »Meal Preparation« und bedeutet übersetzt nichts anderes als »Mahlzeiten vorbereiten«. Warum sich gerade der englische Begriff Meal Prep als Bezeichnung für diesen Trend etabliert hat, ist schnell erklärt. Der Begriff klingt modern und hip, während dem deutschen Wort »Vorkochen« doch eher etwas Altbackenes und Verstaubtes anhaftet. Es ist wie beim Bircher Müsli – diese Bezeichnung ist kaum noch salonfähig. Hingegen schwärmt man jetzt von Overnight Oats und vergisst dabei leicht, dass es sich um das gleiche Frühstück handelt.

Die Methoden für die Vorbereitung und das Vorkochen von Mahlzeiten sind im Grunde schon sehr alt. Denn das Ganze wurde schon praktiziert, als es noch keine Fast-Food-Läden, Kantinen und Restaurants im Überfluss gab. Für unsere Großmütter und Urgroßmütter waren die Vorbereitung von Mahlzeiten und das Vorkochen eine Selbstverständlichkeit.

Egal, wie man das Prinzip nennen möchte, heutzutage geht es beim Vorkochen darum,

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

sich die Mahlzeiten für einen oder gleich für mehrere Tage herzurichten, in Behälter abzufüllen und so zu lagern, dass sie länger haltbar sind. Alles, was du über die Low-Carb-Vorbereitung für Berufstätige wissen musst, erfährst du in diesem Buch.

Warum Essen für unterwegs vorbereiten?

Das Vorkochen bietet zahlreiche Vorzüge, was diesen Trend derzeit eben so attraktiv macht. Wie du im Folgenden sehen wirst, lässt sich durch das Vorkochen viel Zeit, einiges an Ressourcen und auch Geld sparen.

Gezielteres Einkaufen spart Zeit und Geld

Um deine Mahlzeiten zu planen und vorzubereiten, musst du dir zwar einmal pro Woche Zeit nehmen, dafür musst du aber auch nur einmal einkaufen gehen und alle notwendigen Zutaten besorgen. Die Erfahrung zeigt, dass man weniger Geld ausgibt, wenn man sich für den Einkauf eine Einkaufsliste geschrieben hat. Außerdem gibt man auch generell weniger aus, wenn man nicht so viel Zeit im Supermarkt oder sonstigen Lebensmittelläden verbringt. Denn sonst ist die Versuchung groß, zu Dingen zu greifen, die man eigentlich gar nicht essen sollte und schon gar nicht für die Zubereitung von Low-Carb-Gerichten benötigt. Durch das gezielte Einkaufen verringert sich auch die Menge der Abfälle. Du gehst also bewusster mit Nahrungsmitteln um.

Eine Einkaufsliste hilft bei der Wochenplanung.

Manche Zutaten, die du einkaufst, kannst du gleich für mehrere Gerichte verwenden. Wer aber größere Mengen kauft, kann dies meistens auch zu einem günstigeren Einkaufspreis tun als bei kleineren Mengen. So sparst du erneut Geld.

Ein Vorteil vom Vorkochen ist zudem, dass du dir nur einmal pro Woche wirklich Gedanken über das Essen machen musst. Den

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Rest der Woche kannst du die Zeit nutzen, um dich mit Freunden zu treffen, Zeit mit der Familie zu verbringen, Sport zu treiben oder einfach deinem Lieblingshobby nachzugehen.

Effizientes Arbeiten

Wahrscheinlich fragst du dich nun, wie lange du im Schnitt in der Küche stehen musst, um die Gerichte für eine Arbeitswoche vorzubereiten. Durchschnittlich sind es drei bis vier Stunden. Der Zeitaufwand ist insgesamt anfangs ähnlich groß, wie wenn du die Mahlzeiten einzeln zubereiten würdest. Allerdings musst du am Ende nur einmal aufräumen. So sparst du im Endeffekt viel Zeit. Auf Seite 26 findest du zudem Tipps für ein perfektes Zeitmanagement, die dir zeigen, wie du beim Vorkochen noch mehr Zeit gewinnen kannst.

Wenn du nur ein- bis zweimal pro Woche vorkochst, sparst du außerdem einiges an Energie. Der Backofen ist dann vielleicht schon vorgeheizt oder du kannst mehrere Gerichte gleichzeitig darin backen. Kochst du für mehrere Mahlzeiten größere Mengen einer Zutat vor, kannst du das in einem Topf und auf einer Herdplatte tun, statt mehrmals loslegen zu müssen. Und schließlich muss auch der Geschirrspüler nur einmal spülen, was Strom und Reinigungstabs spart.

Wenn du am Wochenende vorkochst, sparst du unter der Woche Zeit.

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Volle Kontrolle über die Ernährung

Vielen Menschen ist es wichtig, sich auch unterwegs und an ihrem Arbeitsplatz gesund zu ernähren. Denn eine gesunde Ernährung versorgt den Körper mit der notwendigen Energie, um gestärkt durch einen langen Arbeitstag zu kommen. Gutes Essen unterstützt dich auch dabei, deine persönlichen Fitnessziele zu erreichen und unerwünschte Kilos zu verlieren. Bei einer Vollzeitarbeitsstelle hast du jedoch in der Regel nur eingeschränkte Möglichkeiten, dich gesund zu ernähren. Die Gerichte, die im Imbissladen um die Ecke angeboten werden, sind oftmals stark kohlenhydratlastig und nicht immer aus den besten Zutaten zubereitet. Zwar sind Gebratenes oder Brötchen von dort schnell geholt, diese Fast-Food-Snacks machen allerdings nicht lange satt und setzen sich gerne als Fettreserven an. Mit einer gesunden Ernährung hat das Angebot solcher Läden oftmals nichts zu tun. Wenn du stattdessen aber die Mahlzeiten für die Arbeit selbst vorbereitest, kannst du sicher sein, dass dein Körper mit den richtigen Nährstoffen versorgt wird.

Die Vorbereitung deiner Mahlzeiten hat auch den entscheidenden Vorteil, dass du dich ganz nach deinen Bedürfnissen und Vorlieben ernähren kannst. Du entscheidest, was du essen willst, wie du würzt und welche Mengen du verzehren möchtest. Du weißt ganz genau, was in deinem Essen wirklich drinsteckt. Dadurch, dass du Mahlzeiten selbst zubereitest, kannst du dich in der Regel gesünder ernähren, als wenn du abhängig bist vom oft eingeschränkten Angebot in Kantinen und Imbissen. Wenn du ganz genau sein möchtest, kannst du sogar die Kalorien deiner Mahlzeiten bestimmen, um deine Ernährung ganz bewusst zu gestalten. Insgesamt sorgt eine gute Planung deiner Mahlzeiten für eine besonders ausgewogene Ernährung.

Im Arbeitsalltag Zeit und Geld sparen

Berufstätige Menschen können einen sehr stressigen Arbeitsalltag haben. Wenn die Arbeitszeiten ungünstig liegen oder lange Anfahrtswege oder Staus zu bewältigen sind, fehlt oftmals die Zeit, um mehrmals in der Woche einkaufen zu gehen. Oder es gibt keine Gelegenheit, um sich noch frühmorgens vor der Arbeit Essen zu besorgen. Manchmal ist auch der Weg zum nächsten Imbiss weit und die Mittagspause kurz. Die Zeit oder die Möglichkeiten für eine komplette Zubereitung der Mahlzeiten am Arbeitsplatz sind in der Regel ebenfalls nicht gegeben. Gute Gründe, um Essen zu Hause vorzubereiten, dann, wenn man die Ruhe dafür hat.

Außerdem bedeutet es nicht nur einen erhöhten Zeitaufwand, sondern es ist in der Regel auch relativ teuer, sich jeden Tag unterwegs sein Essen zu kaufen. Selbst der

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

günstigste Imbiss kostet meist mehr als ein selbst gekochtes Gericht. Und regelmäßige Restaurantbesuche in den Mittagspausen kommen für viele aus zeitlichen und finanziellen Gründen gar nicht infrage.

Wenn du dir nicht nur für die Arbeit, sondern auch für deine Abendessen Gerichte vorbereitest, sparst du zusätzlich Zeit und auch Nerven, da du nach einem langen Arbeitstag nicht mehr lange kochen musst. Richtig zubereitet und gelagert kannst du Mahlzeiten für mehrere Tage, ja sogar für die gesamte Arbeitswoche, aufbewahren. Du musst die jeweiligen Gerichte dann später nur wieder aus dem Kühlschrank, dem Tiefkühler oder dem Vorratsschrank holen, auftauen, aufwärmen oder sie direkt genießen.

Genug Zeit für die Gesundheit

Für einen gesunden Lebensstil ist nicht nur wichtig, was du isst, sondern auch, wie du isst. Du solltest dir immer ausreichend Zeit dafür nehmen. Wenn deine Mittagspause gerade einmal 30 Minuten lang ist, solltest du dich nicht abhetzen müssen, um ein Mittagessen von einem Imbissladen zu holen, und dein gerade gekauftes Essen unter Zeitdruck herunterschlingen, um wieder rechtzeitig an deinen Arbeitsplatz zurückkehren zu können.

Wer ein vorbereitetes Gericht dabei hat, muss nicht losziehen, um sich einen Fast-Food-Snack zu kaufen. Du sparst dir somit Zeit und kannst dich in der Arbeitspause einfach zum Mittagstisch hinsetzen und in aller Ruhe dein Mahl genießen. Wenn genug Zeit zum Essen zur Verfügung steht und du langsam essen kannst, fördert das nicht nur das Sättigungsgefühl, sondern im Allgemeinen auch insgesamt das Wohlbefinden. Ausreichende Pausen sind wichtig für Stressabbau und Entspannung. Sie sollen Raum bieten, um zur Ruhe zu kommen, bevor es wieder an die Arbeit geht.

Das Fazit: dank Vorkochen alles im Griff

Das Vorkochen hat den Vorteil, dass du die Portionen nach deinem individuellen Bedarf und in gewünschter Größe vorbereiten kannst. Diese ganz auf deine Bedürfnisse zugeschnittenen Portionen kannst du dann jederzeit und ohne großen Aufwand hervorholen und verzehren. So sorgst du für eine gesunde Ernährung, sparst Zeit und Geld und bestimmst selbst, was in deinen Mahlzeiten enthalten ist und was du zu dir nimmst. Die Vorbereitung deiner Mahlzeiten solltest du deshalb langfristig in deinen Alltag integrieren. Wenn du dir angewöhnst, eine Einkaufsliste zu schreiben, deinen Ernährungsplan im Voraus auszuarbeiten und dir genügend Zeit zum Vorbereiten deiner Mahlzeiten für die Arbeit zu nehmen, dann hast du deine Ernährung durchgehend selbst im Griff.

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Warum Low-Carb?

Die Low-Carb-Diät hat viele Namen wie Atkins-Diät, New-York-Diät oder Ketogene Diät. All diese Namen stehen für das gleiche Prinzip: Du isst weniger Kohlenhydrate und setzt dafür auf mehr Proteine und Fett. Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Nudeln, Brot und Backwaren sowie Reis werden vom Speiseplan gestrichen und durch protein- und fettreiche Zutaten und Gerichte ersetzt.

In unseren Breitengraden wurde die Low-Carb-Diät in den 1970er-Jahren populär, als der Trend aus den USA nach Deutschland kam. Bekannt wurde diese Ernährungsform durch den Ernährungswissenschaftler Robert Atkins, der mit seinem Werk *Dr. Atkins' Diet Revolution* berühmt wurde. Doch schon vor Atkins, nämlich im späten 18. Jahrhundert, empfahl der Mediziner William Osler übergewichtigen Frauen, auf Zucker und Stärke zu verzichten und eine kohlenhydratarme Ernährung zu praktizieren. Etwa 100 Jahre später schrieb William Banting in dem Buch *Offener Brief über Korpulenz, an das gesamte Publikum gerichtet*, dass die Bevölkerung weniger Kohlenhydrate, dafür aber mehr Fleisch essen solle. Seine angeratene Diät gilt als Vorlage für Atkins' Diät.

Warum Ernährungswissenschaftler eine kohlenhydratarme Ernährung zur Gewichtsabnahme empfehlen, ist leicht erklärt. Kohlenhydrate, vor allem kurzkettige wie raffinierter Zucker, lassen den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und haben dadurch einen großen Einfluss auf den Insulinspiegel. Insulin wird vermehrt ausgeschüttet, um die Glucose im Blut rasch in die Zellen zu transportieren und den Blutzuckerspiegel zu senken. Durch den schnell abfallenden Blutzuckerspiegel ist nun ein Überschuss an Insulin im Blut, der nach erneuter Zufuhr von Glucose verlangt. Die Folge dieser Berg-und-Tal-Fahrt von Blutzucker in Verbindung mit dem Insulin ist ein rasch zurückkehrendes Hungergefühl. Je größer die Schwankung, desto schneller kehrt der Hunger zurück, bis hin zu einer Heißhungerattacke. Wenn du längere Zeit auf Kohlenhydrate verzichtest, hältst du deinen Blutzuckerspiegel konstant und vermeidest Heißhungerattacken.

Verschiedene Studien zeigen, dass Probanden, die sich kohlenhydratarm ernährten, aufgrund des höheren Sättigungsfaktors von Proteinen und Fetten deutlich weniger Kalorien zu sich nahmen als die Kontrollgruppe. Die Probanden der Kontrollgruppe ernährten sich entweder normal oder folgten einer fettreduzierten Ernährung, sie benötigten deutlich mehr Kalorien, um ein anhaltendes Sättigungsgefühl zu erreichen.[1, 2, 3, 4, 5]

In Studien zum Gewichtsverlust, die eine kohlenhydratarme Ernährung mit fettreduzierter Ernährung verglichen, nahmen die Probanden mit Low-Carb deutlich effektiver ab als die Kontrollgruppe mit der fettreduzierten

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Diät.[6, 7] Des Weiteren hat eine Low-Carb-Lebensweise einen positiven Einfluss auf verschiedene gesundheitliche Faktoren. Erhöhte Blutfettwerte sinken auf Normalniveau. Die Konzentration und das Verhältnis von HDL (High Density Lipoprotein) zu LDL (Low Density Lipoprotein) wird verbessert.[8, 9]

Du kannst eine Low-Carb-Diät unterschiedlich streng durchführen, um relativ rasch und dauerhaft Gewicht zu verlieren. Bei einer moderaten Low-Carb-Diät werden in der Regel bis zu 100 Gramm Kohlenhydrate pro Tag gegessen. Dieser Wert hat sich insbesondere für Low-Carb-Einsteiger bewährt.

Die populäre Atkins-Diät zum Beispiel setzt in der Einführungsphase auf maximal 20 Gramm Kohlenhydrate täglich. In weiteren Phasen werden bei Atkins die täglichen Kohlenhydratmengen in festgelegten Zeitabständen schrittweise gesteigert, bis die individuelle Kohlenhydratgrenze gefunden ist. Die Ketogene Diät ist noch strenger, je nach Diätform ist hier das Verhältnis von Fett zu Kohlenhydraten/Proteinen typischerweise 3 : 1, 4 : 1 oder 5 : 1.

All das kannst du im Rahmen einer Low-Carb-Ernährung essen.

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Weitere Informationen zu den verschiedenen Low-Carb-Ernährungsformen findest du in unserem ersten Buch *Schlank mit Low-Carb – Das 28-Tage-Programm.*

Menschen, die eine Low-Carb-Diät konsequent durchführen, können in den ersten Monaten besonders viel abnehmen. Wer die Diät weiter zielstrebig einhält, kann auch danach noch mehr an Gewicht verlieren und von gesundheitlichen Verbesserungen profitieren.

Low-Carb High-Quality

Um eine Low-Carb-Ernährung für dich so einfach und übersichtlich wie möglich zu gestalten, haben wir Low-Carb High-Quality entwickelt. Dieses Ernährungsprinzip basiert auf vier simplen Grundsätzen, die sich im Alltag unkompliziert anwenden lassen. Mit diesen Grundsätzen kannst du generell für dich klären, wie viel du wovon essen bzw. welche Lebensmittel du nicht essen solltest.

Grundsatz 1: Welche Lebensmittel gilt es zu vermeiden?

Bestimmte Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen sollten in einer ganzheitlichen Low-Carb-Ernährung allgemein keine Anwendung finden. Sie sind gerade für Einsteiger kontraproduktiv und können gewünschte Erfolge ausbremsen. Zu meiden sind: raffinierter Weißzucker, künstliche Süßstoffe und Agavendicksaft, Getreide und Getreideprodukte, Fertiggerichte jeglicher Art, Fruchtsäfte als Getränk und Erfrischungsgetränke. Dabei gibt es eine Ausnahme: Die Haferkleie ist aufgrund ihrer positiven Eigenschaften bei Low-Carb High-Quality erlaubt.

All diese Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen solltest du grundsätzlich von deinem Speiseplan streichen.

Grundsatz 2: Wie viele Kohlenhydrate am Tag sind erlaubt?

Aus jahrelanger Erfahrung hat sich als sehr guter Einstieg für die meisten Menschen als oberer Referenz- und Grenzwert ergeben, dass 15 Prozent des individuellen Energiebedarfes am Tag aus Kohlenhydraten gedeckt werden sollten. Diese Grenze von 15 Prozent täglich rechnest du nach deinem individuellen Kalorienbedarf aus. Bei einem Energiebedarf eines durchschnittlichen Erwachsenen von ca. 2000 Kcal liegt der Grenzwert beispielsweise bei rund 73 Gramm Kohlenhydraten am Tag.

Diesen Grenzwert kannst du bei Bedarf für dich weiter nach unten skalieren. Du kannst dich aber auch in einem höheren persönlichen Bereich bewegen, in dem du dich wohlfühlst.

Wichtig ist: Bei Low-Carb High-Quality musst du nicht sklavisch genau darauf achten, ob du nun jeden Tag ganz genau die errechneten Kohlenhydrate verzehrt hast. Weniger als diese 15 Prozent sind immer gut, in Aus-

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

nahmefällen schadet etwas mehr jedoch auch nicht. Das Low-Carb-High-Quality-Prinzip ist extra flexibel und einfach gehalten.

Möchtest du deinen individuellen Bedarf nicht ausrechnen, dann kannst du zur Vereinfachung auch eine Kohlenhydratgrenze von 100 Gramm Kohlenhydraten am Tag festlegen.

Grundsatz 3: Wie viele Kohlenhydrate sollte ein Lebensmittel haben?

Bei Low-Carb High-Quality musst du nicht auf die Menge der Kohlenhydrate in den einzelnen Lebensmitteln achten. Wenn du die Lebensmittelgruppen aus dem Grundsatz1 vermeidest, reicht es aus, auf die Kohlenhydratmenge je Gericht bzw. Mahlzeit zu schauen.

Im Mittel sollte jedes Gericht einen Höchstwert von 10 bis 15 Prozent an Kohlenhydraten nicht überschreiten. Auch hier gilt: Weniger ist immer besser. Falls ein Snack doch einmal ein paar Kohlenhydrate mehr aufweisen sollte, dann ist letztlich wichtig, am Ende einfach die tägliche Kohlenhydratmenge einzuhalten.

Grundsatz 4: Wie sollte der Speiseplan aussehen?

Deinen täglichen Bedarf an Essen solltest du überwiegend aus Gemüse, Proteinen, Ölen und Fetten decken. Auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, idealerweise Wasser, solltest du achten.

Kokosöl ist optimal für die Low-Carb-Küche.

Allgemein ist es ratsam, hochwertige proteinreiche Lebensmittel zu konsumieren. Deine Nahrungsmittel solltest du immer mit qualitativ guten Ölen (z. B. Kokosöl) und Fetten kombinieren.

Die Lebensmittel, die in Grundsatz 1 genannt wurden, solltest du dabei ausschließen.

Die vier Low-Carb-High-Quality-Grundsätze in Kürze

Für eine erfolgreiche Durchführung von Low-Carb High-Quality musst du nicht viel beachten. Die einzelnen Grundsätze sind nach ihrer Reihenfolge gewichtet.

Grundsatz 1: Meide Lebensmittelgruppen bzw. Lebensmittel wie raffinierten Weißzucker, Agavendicksaft, Fertiggerichte und Getreide.

Grundsatz 2: Decke nicht mehr als 15 Prozent deines täglichen Energiebedarfes aus Kohlenhydraten. Weniger ist besser. Finde deine persönliche Wohlfühlspanne.

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Grundsatz 3: Achte darauf, dass jedes Gericht nicht mehr als 10 bis 15 Prozent Kohlenhydrate aufweist. Weniger ist auch hier wieder besser.

Grundsatz 4: Nimm viel Gemüse und Proteine zu dir. Bei Bedarf kannst du 10 bis 15 Prozent deiner Gemüseration durch Obst deiner Wahl ersetzen. Ganz allgemein: Achte auf Qualität, bevorzuge etwa Bioprodukte. Kombiniere Gemüse, Fleisch und Fisch mit hochwertigen Ölen und Fetten.

Die Vorteile des Vorkochens bei der Low-Carb-Ernährung

Eine Low-Carb-Ernährung konsequent und dauerhaft umzusetzen, ist ohne die Vorbereitung von Mahlzeiten nicht ganz einfach. Insbesondere, wenn du berufstätig bist. Denn kohlenhydratarme Speisen und Snacks bekommst du nicht so leicht, wenn du unterwegs etwas essen möchtest. Wir leben in einer noch auf Kohlenhydrate ausgerichteten Gesellschaft. Allein die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) empfiehlt, mehr als 50 Prozent der Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten zu decken. Entsprechend sieht das Angebot vieler Läden aus.

Meistens bestehen die Imbisse aus Brötchen und die Beilagen aus Nudeln, Klößen oder anderen Teigwaren. Asiatische Nudeln, Reis und Sushi sind bei Low-Carb allerdings tabu. Pizza oder Burger solltest du ebenfalls nicht essen. Du müsstest jedes Mal die Burgerbrötchen oder den Sushi-Reis entfernen und nur die restlichen Zutaten verspeisen. Außerdem sind die meisten Snacks nicht besonders gesund, wenn es sich nicht gerade um frisch zubereitete Gerichte aus einem Bioladen handelt. Die üblichen Fertiggerichte enthalten in der Regel Geschmacksverstärker und andere unnötige Zusatzstoffe. Tatsächlich kannst du oft nicht genau wissen, was du isst, wenn du Fast Food kaufst. Willst du dich ganz sicher nach den Low-Carb-Prinzipien ernähren, ist es daher empfehlenswert, das Essen vorab zuzubereiten und zur Arbeit mitzunehmen. So hast du gesunde Mahlzeiten mit wenig Kohlenhydraten zur Verfügung und weißt genau, was du deinem Körper zuführst. Das hilft dir auch dabei, Low-Carb ohne große Probleme und absolut konsequent, ohne Rückfallgefahr, umzusetzen.

Wie bereits gesagt, lassen gerade kurzkettige Kohlenhydrate wie Stärke und Zucker

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

den Insulinspiegel schnell ansteigen und wieder abfallen. Der Körper verlangt dabei nach mehr schnell verfügbaren Kohlenhydraten, um den Blutzuckerspiegel wieder auszugleichen. Eine Heißhungerattacke ist die Folge. Statt sich diesem Zyklus auszusetzen, hast du die Möglichkeit, durch Vorkochen stets leckeres und gesundes Low-Carb-Essen zur Hand zu haben.

Wenn du dein Essen vorbereitest, hast du für deine Mahlzeiten auch viel mehr Auswahlmöglichkeiten als die üblichen belegten Brötchen vom Bäcker nebenan. Bei einer Low-Carb-Ernährung werden solche Snacks durch hochwertige Nahrungsmittel wie zum Beispiel frische Salate mit einem leckeren Dressing ersetzt. Gerade Suppen, Eintöpfe oder Aufläufe lassen sich prima vorbereiten und in der Büroküche aufwärmen. Als Nachtisch oder Hilfsmittel gegen das Nachmittagstief eignen sich beispielsweise Nüsse mit getrockneten Früchten oder kohlenhydratarme Muffins, die sich lange halten und die du für die gesamte Arbeitswoche vorbereiten kannst. Mit den richtigen Zutaten zubereitet, geben dir diese Gerichte alle wichtigen Nährstoffe, die dein Körper zum Sattwerden und Gesundbleiben benötigt. Sie sind der perfekte Energielieferant, um konzentriert und fit durch den stressigen Berufsalltag zu kommen. Du wirst produktiver arbeiten, was sich auch auf deine berufliche Zukunft positiv auswirken kann. Viel wichtiger ist aber, dass du mit selbst vorbereiteten Gerichten deine Fitness- und Gewichtsziele effektiv erreichen kannst. Die gesunde Ernährung, zu der du aufgrund des Vorkochens jederzeit Zugang hast, unterstützt deinen Körper dabei, seine Abwehrkräfte zu stärken. Die Anfälligkeit für Krankheiten sinkt. Abgesehen davon sorgst du mit vorbereiteten Mahlzeiten dafür, dass Pizza, Pommes und Burger nicht mehr in deinem Ernährungsplan vorkommen.

Bevor es mit der Low-Carb-Vorbereitung losgeht

Um gesunde und köstliche Low-Carb-Gerichte zubereiten zu können, benötigst du zuallererst einen Vorrat an guten Zutaten. Dazu zählen Öle, Gewürze und Kräuter, Süßungsmittel, Samen und Kerne, Nüsse sowie Low-Carb-Mehle und -Nudeln. Des Weiteren brauchst du für viele Rezepte Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Tomatenmark und Quinoa. Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch solltest du stets möglichst frisch ein-

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Solche Gläser eignen sich hervorragend zum Aufbewahren von Suppen oder Salaten.

kaufen. Biologisch produzierte sowie saisonale und regionale Lebensmittel gehören zu den bevorzugten Zutaten für dein Vorkochen.

Neben den Besorgungen für einen Grundvorrat an guten Lebensmitteln sowie den frischen Zutaten für deine wöchentlichen Low-Carb-Gerichte musst du auch ausreichend Vorratsbehälter und Platz zum Aufbewahren der zubereiteten Gerichte haben. Decke dich also mit Behältern ein, in denen du deine Mahlzeiten aufbewahren kannst. Das können Dosen aus Kunststoff oder Glasgefäße sein. Wichtig ist allerdings, dass sich diese Behälter luftdicht verschließen lassen. Auch sollten sie auslaufsicher sein, damit du problemlos Saucen und Suppen darin transportieren kannst. Behälter aus ofenfestem Glas haben den Vorteil, dass du den portionierten Auflauf auch gleich darin aufwärmen kannst. So sparst du dir das Umfüllen. Ausführliche Informationen zum Thema Behälter findest du auf Seite 21.

Wenn du dich um die Vorräte und die Behälter für deine Low-Carb-Gerichte gekümmert hast, solltest du dich dem erhöhten Platzbedarf im Kühlschrank zuwenden. Insbesondere wenn du je zwei bis drei Mahlzeiten für die kommenden Tage zubereiten und diese kühl lagern möchtest, brauchst du ausreichend Platz. Schaffe deshalb Ordnung im Kühlschrank, sortiere um und miste aus. Wenn du nur ein kleines Gefrierfach im Kühlschrank zur Verfügung hast, musst du deine Vorratsplanung für die kommenden Tage entsprechend anpassen. Koche also nur so viele Portionen vor, wie du in den nächsten Tagen verspeisen kannst, und friere jene Mahlzeiten ein, die du eher gegen Ende der Woche essen möchtest.

Im Vorratsschrank solltest du ebenfalls einmal gründlich aufräumen. Vielleicht musst du ein zusätzliches Regal einbauen, um Platz zu schaffen. Oder aber du findest im Keller oder an einem anderen dunklen und kühlen Raum in der Wohnung noch Platz für Vorräte.

Wenn all diese Vorbereitungen erledigt sind, musst du einen guten Wochenplan erstellen. Überlege dir dazu in Ruhe, was du an den kommenden Tage essen möchtest. Suche Rezepte heraus und schreibe eine Einkaufsliste, damit du im Supermarkt wirklich nur das besorgst, was du benötigst.

In diesem Buch findest du viele leckere Low-Carb-Rezepte, die sich unkompliziert vorbereiten und gut aufbewahren lassen, beispielsweise Suppen und Pfannengerichte, Aufläufe und Muffins. Natürlich kannst du dich auch durch Rezepte im Internet inspirieren lassen. Auf unserer Low-Carb-Website

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

www.lowcarbkompendium.com gibt es zahlreiche Ideen zu entdecken. Du kannst dich auch mit Gleichgesinnten in unserer Community austauschen (www.lowcarb.camp).

Am Anfang solltest du erst einmal nur für drei Tage vorkochen, damit du ein Gefühl für das richtige Vorgehen bekommst. Wenn du mit der Zeit etwas mehr Routine hast, kannst du tatsächlich für eine ganze Woche daheim vorsorgen. Auf Seite 24 erfährst du unter »Tipps zur Essensplanung: So läuft die Vorbereitung richtig rund« mehr über die verschiedenen Varianten und Strategien beim Vorkochen.

Das Haltbarmachen von Lebensmitteln – eine alte Tradition

Auch wenn es sich beim Vorkochen um einen aktuellen Trend handelt, wird das Zubereiten und Haltbarmachen von Lebensmitteln doch spätestens seit der Entdeckung der Feldwirtschaft praktiziert. Denn wer selbst Gemüse anbaut, erntet meistens mehr, als er essen kann. Darüber hinaus wurden früher keine Lebensmittel aus anderen Ländern importiert, die dann im Supermarkt gekauft werden konnten. Im Winter herrschte Lebensmittelknappheit. Die Menschen suchten also nach Möglichkeiten, um den saisonalen Lebensmittelüberschuss haltbar zu machen. Fleisch und Fisch wurden in Salz eingelegt oder geräuchert, um sie lagern zu können. Obst, Gemüse und Kräuter wurden getrocknet, an einem kühlen und dunklen Ort gelagert oder eingekocht. Man fand auch heraus, dass in Zucker, Salz oder Alkohol eingelegte Lebensmittel länger halten.

Einkochen

Die Geschichte des Einkochens hängt eng mit jener von Napoleon Bonaparte zusammen, der seine Truppen besser versorgen wollte und eine beträchtliche Summe Geld in die Entdeckung eines Konservierungsverfahrens investierte. Beauftragt wurde damit Nicolas Appert, der im Jahr 1810 12 000 Goldfrancs von Bonaparte erhielt. Appert fand heraus, dass Lebensmittel sich länger halten, wenn sie auf 100 °C erhitzt und in einem luftdichten Behälter aufbewahrt werden. Seine Erkenntnisse fasste er in dem Buch *Die Kunst, alle animalischen und vegetabilischen Substanzen, nämlich alle Gattungen Fleisch, Geflügel, Wildbret, Fische, Zugemüse, Küchen- und Arzneygewächse, Früchte, Sulzen, Säfte; ferner Bier, schon zum Genusse völlig bereiteten Kaffeh, Thee u.s.w., in voller Frische, Schmackhaftigkeit und eigentümlicher Würze mehrere*

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Für Suppen eigenen sich Weckgläser besonders gut.

Jahre zu erhalten zusammen. Dieser ausführliche Buchtitel verrät bereits genau, worum es geht und dass das Haltbarmachen von Lebensmitteln schon damals möglich war.

Für das Vorkochen, so wie wir es in diesem Buch praktizieren, ist es nicht wichtig, dass die Zutaten mehrere Wochen oder Monate halten. Aber aus dem oben Genannten ergibt sich, dass ein Vorkochen von Mahlzeiten für eine ganze Woche problemlos möglich ist.

Was sich besonders zum Vorkochen eignet, sind Suppen und Eintöpfe. Sie lassen sich gut in Einmachgläser abfüllen, direkt nach dem Kochen verschließen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren. Eintöpfe werden durch die Lagerung zudem meistens sogar noch besser. Denn die Zutaten und Gewürze können sich während der Lagerzeit gut miteinander verbinden, was den Gesamtgeschmack steigert. Ab Seite 53 findest du Ideen für leckere Eintöpfe und Suppen.

Ein Beispiel für das Einkochen ist unsere Gemüsebrühe auf Seite 37.

Zutaten trocknen – altbewährtes Haltbarmachen

Das Trocknen von Kräutern, Obst sowie Fisch und Fleisch gehört zu den ältesten Konservierungsmethoden der Welt. Früher war es sogar üblich, eigene Gebäude zum Trocknen von Lebensmitteln aufzustellen. Darin befand sich ein Ofen, der den Trocknungsvorgang beschleunigte. Damit es im Fall eines Brandes nicht zu einer totalen Katastrophe kam, stellte man die Trockenhäuser etwas abseits vom Wohn- und Wirtschaftstrakt auf.

Heute kannst du zahlreiche Lebensmittel an der Luft, in der Mikrowelle oder im Backofen trocknen. Oder du besorgst dir einen Dörrautomat, der stromsparend und

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

schonend arbeitet. Das Trocknen bringt viele Vorteile: Durch den Entzug der Flüssigkeit wird das Wachstum von Bakterien oder Schimmel verlangsamt und Lebensmittel werden dadurch länger haltbar. Dazu kommt, dass du getrocknete Waren nicht im Kühlschrank aufbewahren musst, du sparst also Platz. Richtig getrocknet und gelagert halten die Lebensmittel länger als im Tiefkühler. Der größte Vorteil ist aber, dass du dir viele gesunde Snacks selbst herstellen kannst. Dazu zählen beispielsweise getrocknete Gemüsechips zum Knabbern und getrocknetes Obst wie Bananen oder Beeren für den Appetit auf Süßes zwischendurch. Neben Gemüsechips und Dörrobst zählt auch Trockenfleisch zu den Klassikern.

Getrocknete Lebensmittel kannst du zwar schon fertig im Lebensmittelladen kaufen, sie sind aber oftmals teuer und manchmal auch mit Zusätzen wie Zucker, Salz oder minderwertigem Fett versehen, die du in deinem Essen nicht haben möchtest. Du sparst beim Selbsttrocknen also nicht nur Geld, sondern auch Kalorien und vermeidest unerwünschte Zusätze.

Bei all den Methoden zum Trocknen von Lebensmitteln ist das Trocknen im Dörrautomaten am empfehlenswertesten. Denn die Lufttrocknung dauert oft zu lange, sodass die Zutat verdirbt, bevor sie trocken ist. Außerdem können dabei Insekten und Staub in die Nahrungsmittel gelangen und sie verunreinigen.

Wer im Backofen bei 50 °C trocknet, sollte die Backofentüre stets einen Spalt offen lassen, damit eine Luftzirkulation möglich ist. Oft muss der Backofen sehr lange laufen, bis das Obst oder das Fleisch getrocknet ist. Das kostet viel Energie, weshalb diese Methode ineffizient ist. Trocknen in der Mikrowelle ist zwar möglich, dabei werden die Lebensmittel jedoch nicht schonend zubereitet. Das Dörren geht zwar relativ schnell, die Temperaturen sind aber oftmals zu hoch, sodass Vitamine in Gemüse und Obst darunter leiden. Der Dörrautomat hingegen ist speziell zur Trocknung von Lebensmitteln entwickelt worden. Er trocknet schnell, schonend und energiesparend. Beim Trocknen im Dörrautomaten kannst du praktisch nichts falsch machen. Er läuft auch über Nacht geräuscharm, sodass du besonders wasserhaltige Lebensmittel zuverlässig trocknen kannst.

Lagere das getrocknete Essen in einem trockenen und luftdichten Behälter, am besten in einem sterilisierten Schraubglas. Es sollte an einem dunkeln, kühlen und trockenen

Selbst gemachte Apfelchips sind ein leckerer Low-Carb-Snack.

© des Titels »Schlank mit Low-Carb für Berufstätige« (978-3-7423-0819-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Ort aufbewahrt werden. Wenn du beim Trocknen und Lagern alles richtig gemacht hast, sollten dein Dörrobst, das Trockenfleisch und die Gemüsechips bis zu einem Jahr genießbar sein.

Für deine Low-Carb-Ernährung kannst du prima Apfelchips, getrocknete Bananen, Erdbeeren, Pflaumen, Weintrauben und Feigen verwenden. Achte beim Genuss von Dörrobst aber auf den Gehalt an Kohlenhydraten und genieße getrocknetes Obst in Maßen. Tipp: Trockenobst kannst du prima zusammen mit Nüssen oder Samen knabbern oder beispielsweise Quarkspeisen und Joghurt damit verfeinern. Auch zum Weiterverarbeiten in Muffins ist Dörrobst ideal. Durch die Kombination mit Lebensmitteln mit weniger Kohlenhydraten senkst du ganz einfach den Kohlenhydratgehalt deiner gesamten Zwischenmalzeit und isst dadurch merklich weniger Kohlenhydrate, als wenn du für deinen Snack nur Trockenobst zu dir nehmen würdest.

Getrocknetes Gemüse wie Zucchini, Rote Rüben oder Karotten sowie Pilze wie Steinpilze, Champignons, Pfifferlinge eignen sich ebenfalls bestens für die Low-Carb-Ernährung.

Frisch geerntete oder gekaufte Kräuter wie Petersilie, Basilikum, Rosmarin und Salbei kannst du gut an der Luft trocknen und später für das Vorkochen verwenden. Wenn du Fleisch und Fisch trocknen möchtest, solltest du auf eine hervorragende Qualität achten. Beef Jerky ist besonders proteinreich und der ideale Snack für unterwegs.

Auch Nüsse vom eigenen Baum lassen sich trocknen und den ganzen Winter über als Snack oder für die Zubereitung von Low-Carb-Muffins verwenden.

Was es zu beachten gilt

Die Lagerung von Zutaten und Lebensmitteln

Bei der Lagerung von Lebensmitteln lassen sich grundsätzlich drei verschiedene Aufbewahrungsvarianten unterscheiden:

- → Vorratskammer
- → Kühlschrank
- → Tiefkühlfach/Gefrierschrank

In der Vorratskammer sollten alle Zutaten gelagert werden, die nicht gekühlt werden müssen. Dennoch sollte die Vorratskammer kühl