

Fröhliche Low-Carb- Weihnachten

55 himmlische Rezepte für
Plätzchen und festliche Menüs

Vorwort





VORWORT



Kling, Glöckchen, klingelingeling. Endlich ist es so weit. Seit ich meinen Happy-Carb-Blog schreibe und wunderbare Low-Carb-Rezepte veröffentliche, fieberere ich dem Kochbuch entgegen, in dem es um die genussvollste und schönste Zeit des Jahres geht: Weihnachten. Und ich habe mir Zeit gelassen, denn gut Ding will Weile haben, wenn ganz viel Liebe in ein Buch gepackt werden soll.

Ich liebe Weihnachten und ich liebe Low Carb. Nun könnte man denken, dass das ein nicht lösbares Dilemma ist. Eine Ernährungsform, die in weiten Teilen der Bevölkerung als »Reduktionsdiät« verstanden wird, und dann köstliche Weihnachtsschlemmereien? Das kann doch nicht zusammenpassen.

Aber nein. Lassen Sie sich überraschen, denn es wird wirklich himmlisch. Ich verspreche Ihnen hoch und heilig, dass Ihr Low-Carb-Weihnachtsfest leckerer wird, als Sie es sich in Ihren verwegensten Träumen erhoffen. Und wenn vielleicht irgendwo versteckt im Kopf noch herumgeistert, dass Low Carb eine einschränkende Ernährungsweise ist, dann sind diese Gespenster nach diesem Weihnachten endgültig vertrieben. Es gibt keinen Platz für einen Low-Carb-Grinch in meinem Buch!



Knuspern Sie sich mit meinen wunderbaren Plätzchen und Lebkuchen durch den Advent. Natürlich kohlenhydratarm und zuckerfrei. Verschönern Sie sich Ihr Weihnachtsfest kulinarisch und rutschen Sie satt und zufrieden ins nächste Jahr. Alles, was es dazu braucht, finden Sie hier im Buch.





Trauen Sie sich ruhig, der ganzen Familie ein Low-Carb-Weihnachtsmenü zu kredenzen, und ernten Sie anschließend das Lob. Niemand wird in Betracht ziehen, dass es sich hierbei um Diätkost handeln könnte, solange Sie das Weihnachtsmäntelchen des Schweigens nicht lüften.

Weihnachten hat doch immer auch etwas Geheimnisvolles und Magisches, also zerstören wir den friedlichen Zauber nicht und genießen mit dem stillen Wissen, dass etwas Gesundes auf dem Teller liegt.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen fröhliche Weihnachten.

Ihre



Weihnachten und Low Carb



WEIHNACHTEN UND LOW CARB

Muss es denn auch noch sein, dass man vor dem Ernährungsterror nicht mal an Weihnachten seine Ruhe hat? Wo fange ich an, Ihnen zu erklären, weshalb ich mich auch über Weihnachten zum überwiegenden Teil Low Carb ernähre und weshalb das für mich wichtig ist?

ES BEGAB SICH ABER ZU DER ZEIT ...

Sie müssen mit mir jetzt nicht bis zu Kaiser Augustus in der Zeit zurückreisen, denn es reichen schon wenige Jahre. Um genau zu sein, ernähre ich mich seit Herbst 2013 Low Carb, also kohlenhydratreduziert.

Ich gebe zu, ganz freiwillig war die Umstellung damals nicht. Mit über 130 Kilogramm, die sich über viele Jahre und noch mehr Diäten hochgeschraubt hatten, und einer manifesten Diabetes-Erkrankung war ich an einem Punkt angelangt, an dem Weitermachen keine langlebige Option gewesen wäre.

Ich hätte die Engel sonst vielleicht früher singen hören, als mir lieb gewesen wäre.

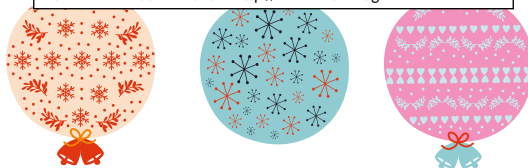
So weit kam es zum Glück nicht. Heute bin ich ein ziemlich normalgewichtiger Engel und himmlische Low-Carb-Genüsse sind meine Spezialität.

Auf der Suche nach einer Ernährungsumstellung, die mir gut schmeckt und gleichzeitig meine persönliche Stoffwechsellage berücksichtigt, landete ich eher zufällig, rückblickend bewertet unweigerlich, bei der Low-Carb-Ernährung.

Mein Gewicht reduzierte sich in der Folge in 18 Monaten um fast 60 Kilogramm und meine Diabetes-Erkrankung wurde so weit zurückgedrängt, dass ich schon innerhalb von 12 Monaten nach der Umstellung alle zuckersenkenden Medikamente absetzen konnte.

Das ist besser als jedes Weihnachtsmärchen, nur dass dieser Traum für mich persönlich wirklich wahr wurde.





WEIHNACHTSTRÄUME

*Es begibt sich jedes Jahr zu einer Zeit,
in der die Seele zu einer Pause ist höchst bereit.*

*Nach einem Jahr voller Hektik und ganz viel Stress
freuen sich Körper und Seele wieder auf das Fest.*

*Wir fragen uns erschreckt: Wo ist das Jahr nur geblieben,
denn die Zeit ist verflogen ohne bewusstes Erleben.*

*Weihnachtsträume führen zurück ins Licht
und werfen uns auf das, was im Leben wirklich wichtig ist.*

*Seid dankbar und froh für das Glück, das wir haben.
Freie Gedanken und Frieden sind nämlich wahre Gaben.*

*Keinen oberflächlichen Schein und langweiligen Kommerz,
sondern echte Gefühle und Träume braucht das Herz.*

*Was dich belastet, das lass besser zurück.
Denn es braucht etwas Mut für das große Glück.*

*Nun lass dich verzaubern, dafür ist Weihnachten da.
Du darfst nur nicht hadern, dann werden Träume wahr.*

(Bettina Meiselbach)





Nun ist es so, dass ich bei all dem, was ich erreicht habe, immer noch gut auf mich aufpassen muss. Längerfristige Ausflüge in die Welt des Haushaltszuckers oder der schnellen Kohlenhydrate bezahle ich schon nach kurzer Zeit mit der Verschlechterung meines Befindens. Nicht schon direkt im Blut messbar, aber die Gier nach Zucker, Heißhunger, ein nebliger Kopf und weniger Energie sind bereits nach kurzer Zeit zu spüren, und ehe ich mich versehe, setzt sich eine Spirale in Gang, bei der ich achtgeben muss, dass ich wieder die Kurve bekomme.

Wenn man so wie ich viele Jahre Gewichts-Jo-Jo gespielt hat, weiß man, wie schnell Gewicht, das heruntergekämpft war, wieder fies an den Hüften klebt und das Leben und das Herz vor Frust schwerer macht.

Nun ist es so, dass auch ich in der Weihnachtszeit gelegentlich kohlenhydratmäßig über die Stränge schlage. Ich bin schließlich nicht die heilige Betti, sondern sehr irdisch mit Gelüsten ausgestattet, die sich in über 50 Jahren Lebenszeit genussfreudig manifestiert haben.

Das ist gelegentlich auch kein Problem, aber mit vier Wochen Dauerfeuer rund um den Advent und Weihnachten würde ich meinen Abnehmerfolg vielleicht doch in Gefahr bringen. Und das muss ja nicht sein und das will ich nicht. Also begann ich früh, Rezepte für kohlenhydratarme Weihnachtsleckereien zu entwickeln, die so gut sind, dass ich die Plätzchen meiner Mutter ganz ohne mit der Wimper zu zucken und ohne traurige Wehmut liegen lassen kann. Das Gegenteil ist der Fall. Meine zuckerfreien Kokosmakronen backe ich in der Saison mehrfach, denn auf dem Weihnachtsteller haben sie keinen langen Aufenthalt, und die Gäste greifen immer gerne zu.

Ähnlich entspannt läuft es essenstechnisch über die Weihnachtsfeiertage. Wenn wir bei Familie oder Freunden eingeladen sind, dann lasse ich die kohlenhydratreichen Beilagen liegen und greife vermehrt zu Rosenkohl, Rotkohl und was es sonst noch an gemüsigen Beilagen gibt. Die suppiden Vorspeisen, die Salate dazwischen und die Portion Fleisch/Fisch zum Hauptgang sind von Haus aus überwiegend Low Carb und damit unproblematisch.





Etwas tricky wird es natürlich beim Nachtsch, der meist eine Zuckerbombe ist und in der Kombination mit dem Fett schon vom Teller aus meinem Belohnungszentrum im Gehirn zuwinkt. Heiliger Bimbam, da klingelt es im Kopf. Zu Weihnachten mache ich mich da aber etwas locker, denn entweder bringe ich selbst eine zuckerfreie Nachtschvariation mit oder ich esse eine halbe Portion von dem, was alle essen.

Mal ganz ehrlich: Nichts ist unangenehmer, als wenn Gäste an Weihnachten nörgelig schwierig sind und Gastgeber sich hinterher schlecht fühlen, weil man dieses oder jenes nicht mag oder will. Solange man mir keinen Fliegenpilz serviert, esse ich fast alles und versuche, das, was da ist, immer diskret so anzupassen, dass es, so gut es geht, in mein Happy-Carb-Kohlenhydratfenster passt.

Dazu aber im nächsten Kapitel mehr, denn wie ich meine Ernährung gestalte, ist eine Basisinformation, die Sie in jedem Low-Carb-Buch von mir finden.

Also sehen Sie es nicht zu eng. Genießen ist erlaubt und gewünscht. Dick wird man zwischen Neujahr und Weihnachten und nicht zwischen Weihnachten und Neujahr. Der Spruch ist zwar wirklich abgedroschen, aber er stimmt nun mal.

Und in den eigenen vier Wänden sind Sie Chefin/Chef der Küche und können für sich entscheiden. Und selbst da können Sie mit den Low-Carb-Rezepten Ihr Gewicht über Weihnachten halten, aber Sie können natürlich auch viel zu viele Plätzchen essen und an Gewicht zulegen, wenn die Energiebilanz entsprechend aussieht. Bedenken Sie das, wenn das zehnte Plätzchen in Ihrem Mund verschwunden ist.

Aber es ist Weihnachten und wenigstens einmal im Jahr darf auch die Körperwaage Urlaub machen.

Das neue Jahr kommt bald und mit ihm die guten Vorsätze. Mit einem Low-Carb-Weihnachtsfest im Rücken fällt die Umstellung auf maßvollere Kost auf jeden Fall wesentlich leichter und jedes Plätzchenpfund purzelt ganz schnell.

Grämen Sie sich nicht, sondern freuen Sie sich, dass wir das Glück haben, in Wohlstand zu leben und denken Sie auch an diejenigen, denen es nicht so gut geht.

Manchmal muss man dafür nicht weit schauen und einen Teller Plätzchen an einen lieben Menschen weitergegeben, das macht Freude und schont die eigene Figur.

WEIHNACHTSZAUBER



*Einmal im Jahr legt sich ein Leuchten übers Land
und die Menschen nehmen dann ihre Herzen in die Hand.*

*Singen lauthals von Liebe, Freude und Glück,
immer voll Hoffnung und Inbrunst verzückt.*

*Einen Moment lang, als würde stillstehen die Zeit,
streicht der Weihnachtszauber die Seelen voller Barmherzigkeit.*

*Der entzündete Funke macht uns glücklich und still,
weil weniger mehr ist und davon recht viel.*

*Gesundheit, Liebe und Zufriedenheit
sind die Feste des Lebens und das weltweit.*

*Ob aus nah oder fern, ob Fremder oder nicht.
Alle suchen das Glück im weihnachtlichen Licht.*

*Drum erkennt den Zauber und haltet ihn fest,
eh das Jahr vorbei ist und die Zeit wieder hetzt.*

(Bettina Meiselbach)



Mein Happy-Carb-Prinzip



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 und gleichzeitig meine Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken gewiesen habe.

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

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

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, Kartoffeln, Mais, verschiedene Zucker/arten (enden mit -ose), Bananen, Trauben, Trockenobst, Süßigkeiten und ewig haltbare Fertiggerichte mit langen Zutatenlisten.



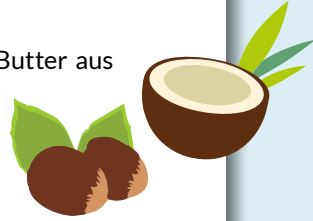
Eiweiß reichlich essen in einer Menge von 1–1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimetern minus 100).

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. Eier und auch ein hochwertiges Eiweißpulver als Zutat in der Küche erhöhen die Zufuhr an gesundem Eiweiß. Keine Angst davor.



Gute Fette genießen: ca. 1-1,5 Gramm pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimetern minus 100).

Bevorzugen: Olivenöl, Kokosöl (Kokosprodukte), Avocados, Butter aus Weidemilch, Nüsse – besonders Macadamias – und Nussöle, natives Bio-Rapsöl, Leinöl.



Reduzieren: Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Distelöl, Traubenkernöl.

Vermeiden: Transfette und industriell verarbeitete gehärtete Fette, die häufig in Fertigprodukten vorkommen.

Sie sehen schon anhand der Bandbreiten bei den Makronährstoffen, dass genügend Spielraum da ist, die Ernährung abwechslungsreich und bunt zu gestalten. Kein Tag muss wie der andere aussehen. Eine bunte Palette von Lebensmitteln können in den Speiseplan integriert werden.

Auch können Sie über die Stellschrauben Kohlenhydrate und Fett die Kalorienzufuhr in Richtung Gewichtsverlust oder eben auch in Richtung Gewichtserhaltung drehen.

Mir war einfach wichtig, dass sich die Ernährung durch die Einhaltung dieser schlichten Regeln automatisch sinnvoll gestaltete, ohne dass ich mich selbst mit ständigem Überwachen der Nährwerte und der Energiezufuhr terrorisieren musste. Das Leben bietet doch schönere Dinge, als das eigene Dasein permanent zu überwachen und zu optimieren.

Viel Freude bei der Umsetzung!





Fröhliche Low-Carb- Weihnachten

**55 himmlische Rezepte für
Plätzchen und festliche Menüs**

55 HIMMLISCHE REZEPTE FÜR EIN GESUNDES FEST

Was an Heiligabend und Silvester schmeckt

Festliche Küche im Hauptgang

Vorneweg, zwischendurch und süß hinterher

Weihnachtsgebäck für Low-Carb-Genießer

Warme Getränke und Naschereien

Bitte beachten Sie, dass sich die Rezepte immer auf eine unterschiedliche Anzahl von Portionen/Personen beziehen. Die genaue Information finden Sie direkt bei jedem einzelnen Rezept.

Alle Rezepte sind mit Nährwertangaben versehen. Basis der Berechnung sind die von mir tatsächlich verwendeten Zutaten. Abweichungen und Fehler sind trotz aller Sorgfalt nicht ausgeschlossen.

Köstliche
Weihnachten
für alle!