

Bettina Matthaei  
Ulrike Gonder

# KetoKüche mediterran

90 kohlenhydratarme Gerichte  
rund um das Mittelmeer



## KetoKüche mediterran

Die mediterrane Küche gilt nicht umsonst als eine der gesündesten: viel frisches Gemüse, Salate, Fisch und Olivenöl. Man kennt diese Form der Ernährung nicht nur aus Italien, Spanien und Griechenland, vielmehr umfasst sie auch den Vorderen Orient und Nordafrika, wobei die Grenzen fließend sind. Entsprechend sind die Rezepte in diesem Buch mal ganz puristisch, mal auch orientalisch inspiriert.

Für viele bedeutet »mediterran« aber vor allem: Pizza, Pasta, Polenta und Risotto. Die KetoKüche verzichtet jedoch weitestgehend auf kohlenhydratlastige Grundzutaten wie Mehl, Nudeln, Mais und Reis. Ist eine mediterrane KetoKüche also gar nicht möglich? Mit etwas Fantasie und Kreativität sehr wohl! In unserem neuen Buch »KetoKüche mediterran« kommen daher alle Liebhaber der mediterranen und der KetoKüche auf ihre Kosten!

Neben vielen mediterranen Klassikern gibt es auch eine Keto-freundliche Pizza, köstliches Kohlrabi-»Risotto«, Sellerie-»Pasta« und Taboulé. Dazu ein leckeres Fladenbrot zum Dippen. Sogar Gnocchi und eine unwiderstehliche Polenta aus geriebenen Mandeln sind im Repertoire. Selbst Rosmarin-»Kartoffeln« werden ketogen, wenn die Kartoffeln durch Knollensellerie ersetzt sind. Sie schmecken übrigens mindestens so gut wie das Original.

Wie in unserem ersten Buch »KetoKüche zum Genießen« gibt es auch hier wieder viele Varianten und Austauschmöglichkeiten, sodass man ganz nach Geschmack und individuellem Kohlenhydratlimit immer wieder anders kombinieren und schlemmen kann.

Kurzum: »KetoKüche mediterran« bietet köstliche Rezepte für alle, die ohne geschmacklichen Verzicht kohlenhydratarm essen möchten. Doch bevor es in die Küche geht, sei kurz erklärt, was KetoKüche bedeutet und warum sie eine so leckere und gesundheitsfördernde Form der Ernährung ist.

# Was bedeutet KetoKüche?

KetoKüche steht für die praktische Umsetzung einer ketogenen Ernährung. Das wiederum bedeutet, sehr fettreich und sehr kohlenhydratarm zu essen. Diese Kombination veranlasst die Leber, aus dem Fett sogenannte Ketone zu bilden. Daher heißt diese Ernährungsform ketogen: Es steht für Ketone bildend. Ketone sind also Fettabkömmlinge, die von der Leber gebildet und in den ganzen Körper geschickt werden. Sie haben vielerlei Vorteile für den Stoffwechsel.

Um die Ketonbildung bestmöglich anzukurbeln, dürfen, ja müssen die Speisen einen sehr hohen Fettanteil aufweisen: mindestens 70 Prozent der Kalorien sollten aus Fett stammen! Die entsprechenden Angaben finden sich bei jedem Rezept. Gerichte mit geringerem Fettkalorienanteil sollten idealerweise durch Beilagen mit einem höheren Anteil ergänzt werden.

Kohlenhydrate wie Stärke und Zucker locken das Hormon Insulin an, das zu ihrer Verarbeitung im Körper benötigt wird. Da Insulin jedoch auch die Ketonbildung aus Fetten bremst, müssen bei einer ketogenen Ernährung die Kohlenhydrate stark eingeschränkt werden: meist auf höchstens 50 Gramm täglich, das ist etwa ein Fünftel bis ein Sechstel der üblicherweise verzehrten Kohlenhydratmenge. Wer damit die Ketonbildung nicht messbar ankurbeln kann, muss die Kohlenhydrate weiter reduzieren, manchmal sogar bis auf 20 Gramm täglich.

Ketone entstehen im Körper natürlicherweise beim Fasten und nach anstrengender körperlicher Betätigung. Im Grunde imitiert eine ketogene Ernährung also das Fasten – jedoch ohne, dass man hungern müsste. Die dabei entstehenden Ketone haben viele günstige Wirkungen: Sie können von fast allen Zellen und Organen des Körpers inklusive des Gehirns als Energielieferant (»Brennstoff«) genutzt werden. Ketone »verbrennen« dabei besonders effektiv und sauber, sodass die Energieversorgung stabil und zuverlässig erfolgt und weniger unerwünschte Nebenprodukte entstehen. Das verhindert Heißhungerattacken, wie sie nach kohlenhydratreichen, fettarmen Speisen häufig vorkommen, und es beschert vor allem dem Gehirn eine wohltuend gleichmäßige Energieversorgung ohne Leistungseinbrüche und Fatigue. Daher fühlen sich viele Menschen bei ketogener Ernährung leistungsfähiger und wacher.

Ketone sind darüber hinaus in der Lage, empfindliche Nervenzellen, wie sie im Gehirn, im Rückenmark und im Darm vorkommen, vor schädlichen Einflüssen zu schützen. In Laborexperimenten konnten sie gar das Wachstum neuer Nervenzellen anregen. Zudem können Ketone den Appetit dämpfen, sie wirken stimmungsaufhellend und mit hoher Wahrscheinlichkeit auch krebshemmend. Alles das macht eine ketogene Ernährung ge-



sundheitlich sehr attraktiv!

## Für wen ist die KetoKüche gedacht und geeignet?

Wer gesund und neugierig ist, kann die KetoKüche selbstverständlich einfach einmal ausprobieren und sehen, ob es ihm damit besser geht. In Aussicht stehen stabile Blutzuckerläufe und damit ein Verschwinden von Heißhunger, Süßhunger, Blähbäuchen, Sodbrennen und Leistungstiefs nach dem Essen sowie eine verbesserte und konstantere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Zudem lässt sich mit einer ketogenen Ernährung sehr gut Körperfett ab- und Muskulatur aufbauen. Denn bei sehr geringer Kohlenhydratzufuhr hat es der Körper leicht, überflüssige Fettdepots einzuschmelzen. Dennoch geht es auch beim ketogenen Abnehmen darum, mit weniger Kalorien gut und lange satt zu werden. Daher finden sich bei jedem Rezept auch Kalorienangaben. Wer weitere Kalorien einsparen will, findet auch dazu Hinweise im Rezeptteil. Fettarme Lebensmittel sind jedoch keine gute Lösung, da sie meist kohlenhydratreich sind und daher die Ketonbildung bremsen würden. Außerdem gerät bei einer gleichzeitig fett- und kohlenhydratarmen Kost die Eiweißzufuhr zu hoch, was die Ketonbildung ebenfalls stört. Eine ketogene Ernährung ist jedoch nicht einfach eine Abspeckkur, sondern auch medizinisch hochinteressant. Bereits vor rund 100 Jahren wurde sie erfolgreich zur Behandlung kindlicher Epilepsien eingesetzt, weil sie das Gehirn beruhigt, schützt und exzellent mit Energie versorgt. Aufgrund dieser Eigenschaften erfährt die ketogene Diät derzeit eine regelrechte Renaissance, auch gegen andere Erkrankungen oder Beschwerden, bei denen die Energieversorgung bestimmter Körperregionen beeinträchtigt ist. So wird sie unter anderem bei Menschen mit angeborenen Störungen der Kohlenhydratverwertung und zur Behandlung von Diabetikern eingesetzt. Außerdem erforscht man sie derzeit intensiv als unterstützende Maßnahme in der Therapie von Krebserkrankungen, Multipler Sklerose, Morbus Parkinson sowie zur Alzheimerprophylaxe. Selbstverständlich sollte eine ketogene Diät im Krankheitsfall immer nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker bzw. nur unter therapeutischer Aufsicht durchgeführt werden!

## BIN ICH AUF DEM RICHTIGEN WEG? DIE KETONBILDUNG MESSEN.

Wer sich ketogen ernährt, also sehr fettreich und sehr kohlenhydratarm, befindet sich in der Ketose. Doch wann ist dieser Zustand erreicht? Mit etwas Erfahrung hat man es zwar irgendwann im Gefühl, anfangs ist es jedoch hilfreich, die Ketonbildung regelmäßig zu messen.

Am preiswertesten gelingt dies mit Urin-teststreifen, die es für einige Euro in jeder Apotheke gibt und die sich beim Vorhandensein bestimmter Ketone meist lila verfärben. Wer es genauer wissen möchte, muss etwas tiefer in die Tasche greifen und Teststreifen und ein kleines Gerät für die

Messung im Blut kaufen. Auskunft über die diversen Messverfahren, ihre Anwendung und die Kosten erhält man in der Apotheke und natürlich auch im Internet.

**Übrigens: Eine Ketose ist für den Körper ein natürlicher, normaler und gesunder Zustand. Sie darf nicht mit der lebensbedrohlichen Ketoazidose verwechselt werden, die zu einer lebensgefährlichen Übersäuerung führen kann! Dieser entscheidende Unterschied ist auch Ärzten und Apothekern nicht immer bewusst, es kann also durchaus sein, dass Sie im Gespräch darauf hinweisen müssen.**

## Was ist beim Einstieg in eine ketogene Ernährung zu beachten?

Wer sich ketogen ernähren möchte, sollte sich vorab gut informieren und bei Bedarf ärztlich abklären lassen, ob Leber, Nieren und Bauchspeicheldrüse gesund genug sind, um einen reibungslosen Fett- und Ketonstoffwechsel zu gewährleisten (siehe Seite 12). Zudem sollte man sich mindestens drei bis vier Wochen, besser drei Monate Zeit nehmen, um die ketogene Ernährung auszuprobieren. Denn der Körper muss sich auf diese Essweise erst (wieder) einstellen und die entsprechenden »Werkzeuge« für die Herstellung und die Nutzung der Ketone bereitstellen. So kann das Gehirn bis zu drei Wochen benötigen, um von einer kohlenhydratreichen Ernährung auf Ketone umzuschalten. Sind Körper und Hirn dann aber an Ketone gewöhnt, machen auch gelegentliche kleine »Ausrutscher« nichts, weil schnell wieder in den Keto-Modus zurückgefunden wird.

Wer sich jedoch auch nach mehreren Wochen mit einer ketogenen Ernährung und trotz messbarer Ketose nicht wohlfühlt, sollte abbrechen und zu einer nur moderat kohlenhydratreduzierten Ernährung wie der LOGI-Methode wechseln (ca. 80 bis 130 Gramm Kohlenhydrate täglich, siehe auch Buchempfehlungen am Ende und [www.logi-aktuell.de](http://www.logi-aktuell.de)). Auch sie hält die Blutzucker- und Insulinwerte niedrig, versorgt den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und schützt vor Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## 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 (Insulinom). Auch bei schweren Lebererkrankungen kann die Ketonbildung gestört sein, sodass dann keine ketogene Ernährung möglich ist. Meist sind diese Stoffwechseldefekte den Betroffenen jedoch längst 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 individuell angepasst werden. Zudem gibt es seltene angeborene Störungen der Cholesterinverwertung, die eine cholesterinarme Ernährung erfordern. In diesen Fällen sollte die ketogene Kost 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 ketogen ernährt, sollte darauf achten, reichlich zu trinken und nicht an Salz zu sparen. Denn vor allem anfangs scheidet der Körper bei ketogener Kost mehr Wasser und Salze aus, die ersetzt werden müssen. Als Faustregel gilt: 1 Liter pro 25 Kilogramm Körpergewicht. Ideal sind Wasser, Mineralwasser, Kräutertees und grüner Tee, aber auch eine kräftige Brühe, die zusätzlich Salz und andere Mineralien liefert. Das verhindert Kopfschmerzen und Müdigkeit.

Gelegentlich kann es zu Verdauungsproblemen kommen, gegen die eine reichliche Ballaststoffzufuhr durch stärkearme Gemüse, Nüsse, Salate hilft und falls nötig auch etwas Floh- oder Leinsamen. Meist sind diese Beschwerden jedoch vorübergehend und verschwinden, sobald sich der Körper umgestellt hat.

Der häufigste Anfängerfehler bei der Umstellung auf eine ketogene Kost ist, dass zwar weniger Kohlenhydrate auf dem Teller landen, aber anstelle von fettreichen Lebensmitteln viele magere Eiweißträger wie Fleisch, Fisch und Joghurt gegessen werden. Dies ist ungünstig, weil der Körper nur aus Fetten Ketone bilden kann und weil allzu viel Eiweiß die Ketonbildung stört. Magere Fische und Fleischstücke sollten daher immer von einem fetten Dip, einer öligen Salsa oder einem fettreichen Salat begleitet werden. Mit einem guten Schuss feinen Olivenöls oder einem Stich guter Butter lassen sich viele Speisen auch nach dem Garen abschmecken und mit Fett anreichern: ein Esslöffel Öl liefert bei 90 Kalorien rund 10 Gramm Fett, ein Esslöffel Butter bei rund 80 Kalorien etwa 8 Gramm Fett.



## Die Keto-Formel

Eine einzige ideale Keto-Formel gibt es nicht. Wer etwa an Epilepsie leidet, muss die Diät deutlich strenger einhalten als jemand, der nur ein paar überflüssige Pfunde loswerden möchte oder der nur mal aus Neugier eine Weile ketogen essen möchte. Zudem »tickt« jeder Körper anders: Während der eine mit 50 Gramm Kohlenhydraten täglich schnell in die Ketose kommt, benötigen andere länger und »vertragen« vielleicht nur 25, 30 oder 40 Gramm Kohlenhydrate täglich. An Eiweiß werden meist zwischen 1,0 und 1,4 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht benötigt, alle restlichen Kalorien sollten aus Fett stammen.

Eine gewichtserhaltende ketogene Kost (mit normalem Kaloriengehalt) setzt sich daher in etwa so zusammen: 70 bis 80 Prozent der Kalorien stammen aus Fett, 15 bis 20 Prozent aus Eiweiß und bis zu 10 Prozent aus Kohlenhydraten.

Zum Abnehmen hat die Reduktion der Kohlenhydrate auf 20 bis maximal 50 Gramm täglich oberste Priorität. Die Eiweißmenge sollte nicht gesenkt werden, wodurch sich die Nährwertrelationen bei kalorienreduzierter Keto-Kost etwas verschieben können (ca. 30 Prozent Eiweiß, dafür ein etwas geringerer Fettanteil).

Diese Faustregeln lassen sich natürlich nicht bei jedem einzelnen Rezept einhalten, denn in Eier-, Fisch- und Fleischgerichten steckt oft mehr Eiweiß als Fett. Sie sollten daher immer mit einer besonders fettreichen Beilage kombiniert werden, dann stimmen die Relationen wieder.

Damit Sie schnell erkennen können, wie hoch der Anteil des Fettes an den Kalorien ist, haben wir dies für jedes Rezept angegeben: 75 E% Fett bedeutet beispielsweise, dass im entsprechenden Gericht 75 Prozent der Kalorien auf Fett entfallen. Wie Sie an den verschiedenen Angaben ersehen können, können auch sehr kalorienarme Gerichte einen hohen Fettanteil aufweisen – genau so, wie es für die KetoKüche erwünscht ist.

# Die KetoPyramide

Für eine ketogene Ernährung mit 20 bis 50 g Kohlenhydraten pro Tag

## Mittlere Kohlenhydratmengen (ca. 10 g/100 g)

Nur in geringer Menge geeignet, Portionen berechnen

## Mäßige Kohlenhydratmengen (ca. 3–7 g/100 g)

In begrenzter Menge geeignet, Portionen berechnen

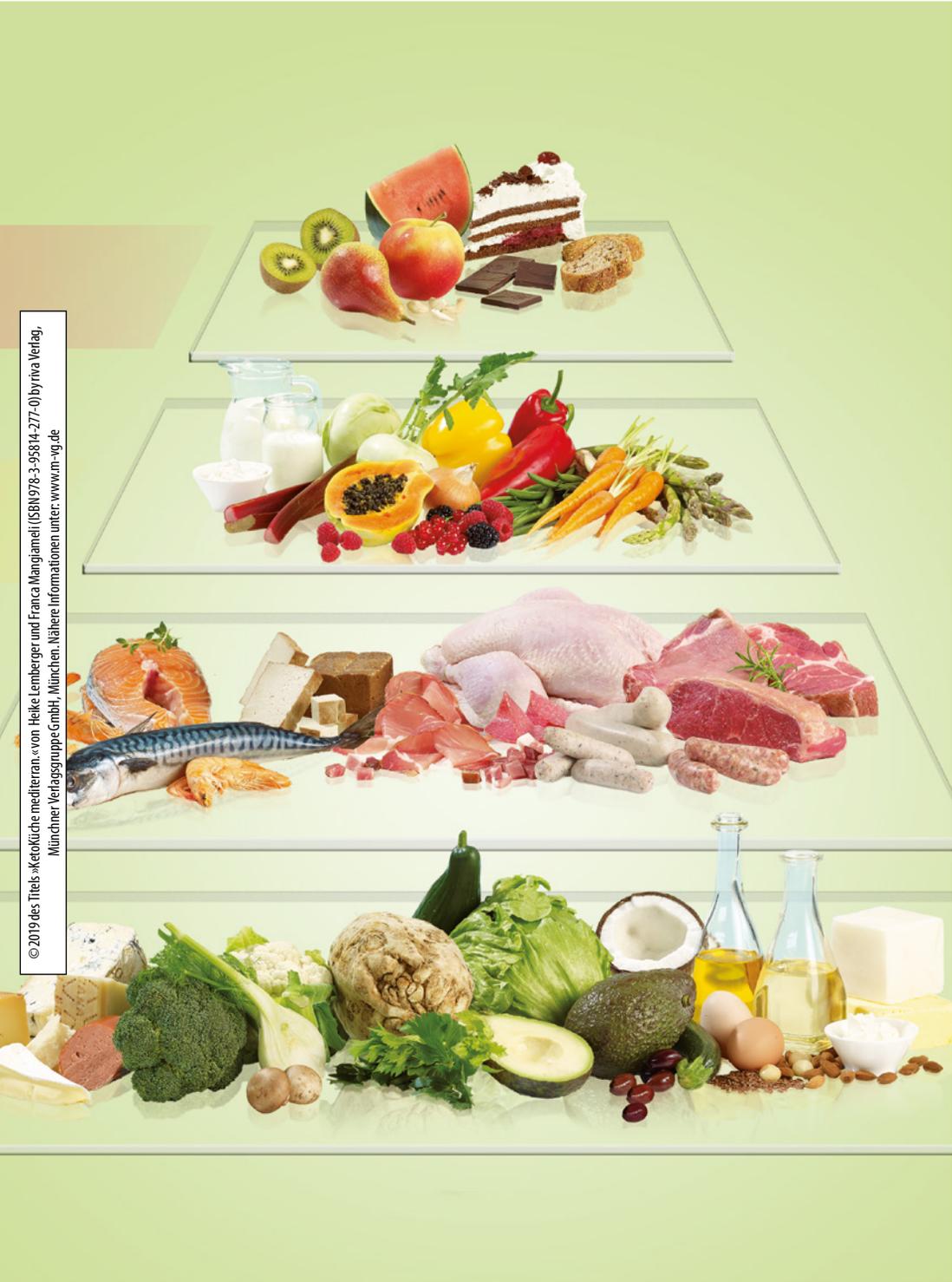
## Eiweiß- und fettreich, praktisch kohlenhydratfrei

Für jede Mahlzeit geeignet, bei großen Mengen Eiweiß berechnen

## Sehr kohlenhydratarm (< 3 g/100 g) und/oder sehr fettreich

Für jede Mahlzeit geeignet







## Wichtig: Gute Fettqualität!

Auch wenn sie fettreich ist, stellt eine ketogene Ernährung keine Speck-und-Eier-Diät dar! Stärkearme Gemüse und Salate, Pilze, Nüsse und Oliven gehören ebenso dazu wie maßvolle Mengen an zuckerarmem Obst. Auch viel Fleisch und Fisch müssen nicht sein, denn es lässt sich auch wunderbar vegetarisch-ketogen kochen, wie die leckeren Beispiele im Rezeptteil zeigen. Entscheidend ist ja nicht, viel Fleisch zu essen, sondern reichlich Fett, ohne das die Leber keine Ketone bilden kann. Das hat den schönen Nebeneffekt, dass die Gerichte besonders gut schmecken, denn Fette sind ideale Aroma- und Geschmacksvermittler. Gerade weil bei einer ketogenen Ernährung mehr Fett als üblich gegessen wird, kommt es hier besonders auf eine gute Fettqualität an. Verzichten sollte man auf industriell gehärtete und teilgehärtete Fette, wie sie in vielen Fertiggebäcken, Snacks und Fertiggerichten vorkommen, sowie auf hitzegeschädigte Fette in Frittiertem. In der gesunden KetoKüche stehen neben fettreichen Lebensmitteln wie Nüssen, Avocados und Sahne daher native, kalt gepresste Öle, Butter und Kokosöl im Mittelpunkt.

- Sonnenblumen-, Traubenkern-, Distel- und Maiskeimöl werden nicht empfohlen, weil diese Öle reich an Omega-6-Fettsäuren sind. Diese Fettsäuren braucht der Körper zwar auch, aber nur in geringen Mengen. Die übliche Kost enthält meist zu viel davon, sodass hier Zurückhaltung geboten ist. In der mediterranen Küche spielen sie ohnehin keine Rolle.
- Öle und fetthaltige Lebensmittel, die viele Omega-3-Fettsäuren liefern, sollten im Gegenzug reichlicher verzehrt werden: Dazu gehören fette Fische wie Hering, Makrele, Thunfisch und Lachs, Meeresfrüchte wie Muscheln und Garnelen, aber auch Walnüsse, Hanfnüsse, Leinsaat und die entsprechenden Öle. Da Fische und Nüsse in einer mediterranen Ernährung sowieso prominent vertreten sind, ist die Basis für eine gute Fettqualität schon gelegt.
- Natives Olivenöl ist wohl das wichtigste Fett der mediterranen Küche, und es ist auch für die KetoKüche ideal. Olivenöl ist – wie übrigens auch Raps-, Mandel- und Macadamianussöl – reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die es hitzebeständig und haltbar machen und ganz nebenbei den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen.
- Butter und natives Kokosöl liefern reichlich gesättigte Fettsäuren, die bei der ketogenen Kost ausdrücklich erwünscht sind. Kokosfett wird in der KetoKüche auch deswegen gerne gesehen, weil es die Ketonbildung in der Leber besonders gut ankurbelt.

## Vom Kokos- zum Olivenöl: Die KetoKüche wird mediterran

Unser erstes Buch, die »KetoKüche zum Genießen« hatte sich dem Kokosöl gewidmet, das mit seinem zarten Geschmack zu außergewöhnlichen, exotischen Rezepten inspirierte. In der »KetoKüche mediterran« dreht sich nun alles um das Olivenöl.

Olivenöl ist eines der wenigen Öle, das nicht aus Samen, sondern aus Fruchtfleisch gepresst werden. Als eine der wichtigsten Zutaten der traditionellen Mittelmeerkost, die fast schon sprichwörtlich für eine gute Gesundheit und ein langes Leben steht, genießt es einen hervorragenden Ruf, unter Genießern ebenso wie unter Medizinern und Ernährungsfachleuten. Ein regelmäßiger und reichlicher Konsum gilt als bedeutender Schutzfaktor gegenüber Arteriosklerose und Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer, Rheuma und Krebs.

Meist wird dies auf den cholesterinsenken- den Effekt der Ölsäure zurückgeführt, die den Löwenanteil des Olivenöls ausmacht. Doch diese Sichtweise greift viel zu kurz, denn Olivenöl ist viel mehr als Ölsäure! Es enthält nicht nur weitere Fettsäuren, sondern auch eine Vielzahl verschiedener natürlicher Begleitstoffe, die beim Pressen aus dem Fruchtfleisch der Oliven ins Öl übergehen. Diese meist phenolischen Verbindungen schützen nicht nur das Öl vor dem Verderb, sie sind auch maßgeblich für seine gesundheitlichen Wirkungen verantwortlich.

Da wären etwa die Vanillin-, Coumar- oder Kaffeesäure, aber auch Oleocanthal, Tyrosol und Hydroxytyrosol, die allesamt entzündungshemmend wirken. Auch aus diesem Grund wird natives Olivenöl als Schutzfaktor gegenüber rheumatischen und arteriosklerotischen Erkrankungen diskutiert, die ja durch Entzündungsvorgänge unterhalten werden. Des Weiteren enthält es Antioxidantien wie Apigenin und Luteolin, die zum Schutz vor Herzinfarkt beitragen, sowie Lignane, die als Krebschutzstoffe

erforscht werden. Zudem fördert Olivenöl den Gallefluss und mit ihm die Fettverdauung, was in der fettreichen KetoKüche sehr von Vorteil ist.

Die leichte Bitternote des Olivenöls stammt von den Iridoiden, die antioxidativ, entzündungshemmend, antimikrobiell, blutdrucksenkend und gefäßerweiternd wirken und somit über zahlreiche gesundheitsförderliche Wirkungen verfügen: Sie tragen zum Schutz von Herz und Gefäßen, vor Bluthochdruck und Diabetes bei – und das ganz ohne Ölsäure. Ihre Wirkungen ähneln jenen der Omega-3-Fettsäuren, die ebenfalls Herz und Gefäße schützen. Olivenöl enthält zwar kaum Omega-3-Fettsäuren, doch offensichtlich kann es dies durch seine Begleitstoffe wettmachen. Da sie bei der Raffination und industriellen Verarbeitung konventioneller Öle weitgehend verloren gehen, ist es wichtig, möglichst nur hochwertige native Olivenöle zu verwenden.

Die besten Qualitäten sind als »Natives Olivenöl extra«, »Olivenöl extra vergine« oder Natives Olivenöl »aus erster Kaltpressung« im Handel. Je nach Herkunft reicht die geschmackliche Vielfalt der grün-gelben Öle von fruchtig-mild bis herb und scharf. So ist für jeden Gaumen etwas dabei. Olivenöl harmoniert hervorragend mit Zitrone und mediterranen Kräutern wie Rosmarin, Fenchel und Thymian.

Da im Olivenöl einfach ungesättigte Fettsäuren dominieren, ist es lange haltbar und bis ca. 190 °C erhitzbar. Auch kalt gepresste, native Olivenöle können daher zum Braten verwendet werden. Allerdings sollte man kein Öl überhitzen, bis es qualmt, weil sich dann ungesunde Zersetzungsprodukte bilden.



## Das steckt in nativem Olivenöl

- gesättigte Fettsäuren: 10–20%
- Ölsäure: 65–85%
- Linolsäure (Omega-6): 3–20%
- Alpha-Linolensäure (Omega-3): 0–4%
- Begleitstoffe: 0,5–1% (z. B. Squalen, Oleuropein, Oleocanthin und viele weitere phenolische Verbindungen, dazu Phytosterine, Lecithin, Chlorophyll, Carotinoide, Vitamin E, Phytosterole)

## Ganz schön pingelig ...

Manche Menschen möchten oder müssen aus gesundheitlichen Gründen streng ketogen leben und können daher am Tag nicht mehr als 25 bis 30 Gramm Kohlenhydrate zu sich nehmen. Um auch ihnen gerecht zu werden, haben wir für alle Rezepte und Varianten die Nährwerte berechnet. Um bei allen Unwägbarkeiten, die mit natürlichen Produkten verbunden sind, dennoch möglichst genaue Ergebnisse zu erreichen, wurden Zutaten wie Gemüse zweimal abgewogen: einmal im Rohzustand und noch einmal geputzt. So kann man sich beim Einkauf an der »Bruttomenge« orientieren. Die »Nettomenge«, die in den Zutatenlisten in Klammern steht, diente dann als Grundlage für die Nährwertberechnung.

Sogar die Gewürze sind mit berechnet. Denn auch wenn es sich oft nur um »hömöopathische« Mengen handelt, addieren sie sich doch hier und da auf ein oder zwei Gramm Kohlenhydrate. Trotz aller Pingeligkeit sind die Nährwertangaben nicht immer 100-prozentig genau. Das liegt vor allem an den häufig schwankenden oder sehr unterschiedlichen Werten der verschiedenen Nährwerttabellen oder Herstellerangaben. In solchen Fällen wurden Mittelwerte zugrunde gelegt. Auf dieser Basis entstanden Rezepte, von denen – bis auf eins – keines mehr als mehr als zehn Gramm Kohlenhydrate enthält.



## ... und größtmögliche Freiheit

Wer sich schon bezüglich der Kohlenhydrate deutlich einschränken muss, soll seine Gerichte dafür so abwechslungsreich wie möglich zusammenstellen können. Genuss ist wichtig, denn nur wenn es gut schmeckt, bleibt man auch gerne bei der ketogenen Ernährung! Die meisten Gerichte sind als Einzelrezepte komponiert und dazu sind fast immer verschiedene Möglichkeiten genannt, womit das Rezept kombiniert werden kann. So ergeben sich zahllose Kombinationsmöglichkeiten: Fisch- und Fleischgerichte passen zu

den meisten Beilagen oder Salaten. Auch Suppe und Salat ergeben eine komplette Mahlzeit. Vielleicht hat man aber Lust auf mehr Abwechslung und kombiniert gleich mehrere Vorspeisen zu einer »Mezzetafel«. Kleinigkeiten sorgen für das kulinarische Tüpfelchen auf dem i: Pesti, Dips, Cracker oder Sprinkles zum Ergänzen, Toppen und Variieren ergänzen die mediterrane Keto-Vielfalt.

### EIN KOMBINATIONS- UND RECHENBEISPIEL

Die Dorade mit Minze (Seite 142) hat lediglich 2,5 Gramm Kohlenhydrate pro Portion. Dazu passt z. B. das Sellerie-Sahne-Püree (Seite 164) mit 6,0 Gramm Kohlenhydraten, die Taboulé (Seite 90) mit 4,8 Gramm Kohlenhydraten oder der gebratene Rosmarinsellerie (Seite 162) mit 5,0 Gramm Kohlenhydraten. Alles sind wundervoll schmeckende, abwechslungsreiche Kombinationen. Dabei hat keine mehr als 8,5 Gramm Kohlenhydrate! Und Sie finden sicher noch ganz andere, ebenso köstliche Kombinationen – wetten?

Enthalten Hauptgang und ein passender Salat jeweils schon an die zehn Gramm Kohlenhydrate, muss jeder für sich entscheiden, ob beides zusammen verspeist werden soll oder ob nicht vielleicht eine anderen Kombination idealer ist. Möglichkeiten gibt es fast ohne Ende! Je moderater das individuelle Kohlenhydratlimit angesetzt ist, desto großzügiger kann man seine Gerichte planen.

## Es lebe die gewürzreiche Abwechslung

Schon in unserer »KetoKüche zum Genießen« spielten die Gewürze eine große Rolle. Sie können allein aufgrund ihrer gesundheitlichen Wirkungen immer großzügig eingesetzt werden. So helfen Ingwer und Cumin bei der Verdauung, Kurkuma insbesondere bei der Fettverdauung. Zimt kann nachweislich den Blutzuckerspiegel senken, und schon das Schnuppern an echter Vanille reduziert den Appetit auf Süßes.

In den meisten Rezepten kommen bereits Gewürze zum Einsatz, aber selbstverständlich können Sie jederzeit ganz nach Ihrem eigenen Geschmack variieren oder zusätzlich würzen.

Ein Spinat z.B. kann klassisch mit Muskatnuss gewürzt werden, aber ebenso gut mit Cumin, Galgant, Zimt oder Gewürznelken. Wenn Sie unsicher sind: Einfach erst eine kleine Menge des Spinats würzen, und wenn es für Sie passt, dann die ganze Portion.

So vielfältig die gesundheitlichen Wirkungen der Gewürze sind, eines haben sie gemeinsam: Ihr verführerischer Duft lässt schon beim Kochen und beim Anblick der Speisen das sprichwörtliche »Wasser im Munde« zusammenlaufen. Und das ist bereits der erste Schritt zu einer guten und gesunden Verdauung!

## Süße Verführer ...

... finden Sie in diesem Buch übrigens nicht. Das mag auf den ersten Blick befremdlich erscheinen, aber wir sind überzeugt, dass man sich die Lust auf Süßes ein ganz großes Stück weit »abgewöhnen« kann. Die ersten ein bis zwei zuckerfreien Wochen sind vielleicht hart, aber dann hat sich der Körper umgestellt und empfindet die natürliche Süße vieler Lebensmittel als ausreichend. Dann hat sich auch der Blutzuckerspiegel eingependelt und Heißhungerattacken verschwinden ganz von allein.

Ist dann ein bisschen Süßes erlaubt, besteht die Gefahr, in das alte Verhalten zurückzufallen. Womöglich schlägt man über die Stränge und bringt seine Ernährung völlig durcheinander. Sinnvoller wäre es, Sie genießen zuckerarme Früchte wie Blaubeeren oder rote Johannisbeeren in einem Salat mit Avocado oder mit einem vanille- oder zimtgewürzten Joghurt. Für »Notfälle« gibt es auch noch 80-prozentige oder auch 99-prozentige Schokolade. Pro zehn Gramm enthält sie weniger als zwei bzw. ein Gramm Kohlenhydrate!

## DAS IST NEU & PRAKTISCH:

Im Inhaltsverzeichnis ist hinter jedem Rezepttitel die Menge an Kohlenhydraten pro Portion aufgeführt. So kann man ganz schnell sehen, wie viele Kohlenhydrate noch ins persönliche »Budget« passen.

© 2019 des Titels »Keroküche mediterran.« von Heike Lemberger und Franca Mangiameli (ISBN 978-3-95814-277-0) by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

