



Einfach lecker Low Carb

55 unkomplizierte Rezepte,
die sich fast von alleine kochen



systemed

Vorwort



Lange habe ich darüber nachgedacht, wie ich mein neuestes Happy-Carb-Buch nennen soll. Irgendwie sollte der Titel all das aussagen, was Low Carb heute für mich persönlich ausmacht. Und das ist nicht wenig, denn die kohlenhydratreduzierte Ernährung hat mein Leben grundlegend verändert, auch wenn das pathetisch klingt.

Die Ernährung langfristig umstellen und dabeibleiben gelingt nur, wenn die neue Ernährungsweise unkompliziert und alltagstauglich ist und dazu sehr gut schmeckt. Sind diese Hürden genommen, dann wird auch die kohlenhydratreduzierte Kost ein Kinderspiel und eine kulinarische Wonne. »Einfach lecker Low Carb«, viel mehr gibt es daher fast nicht zu sagen. Okay, ich hätte noch irgendwie »gesund« in den Titel hineinwursteln können, dann wäre er wohl mustergültig.

Spaß beiseite. In das neue Buch lasse ich neben meinen eigenen langjährigen Erfahrungen mit der Low-Carb-Ernährung ganz viele Anregungen meiner treuen Leserinnen und Leser einfließen, die mich immer wieder neu inspirieren.

So finden sich im Buch einfache, wirklich unkomplizierte Rezepte, die Sie auch nach einem stressigen Arbeitstag noch locker gekocht bekommen. Die Zutaten sind alle in gut sortierten Supermärkten, Drogeriemärkten oder auch im Bioladen erhältlich. Sie brauchen nicht 1000 verschiedene Zutaten, denn fast alles, was ich verwende, findet sich in verschiedenen Rezepten und schmeckt auch noch, wenn Sie es wieder und wieder nachkochen. Eine gute Strategie, um nervige Reste und Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

Wenn dies nicht Ihr erstes Buch von mir ist, dann werden Ihnen viele Zutaten begegnen, die ich in all meinen Büchern immer wieder gerne einsetze. Das liegt nicht an meiner totalen Einfallslosigkeit, denn auch ich könnte in meinen Rezepten exklusive Fleisch- oder Fischarten, 100 verschiedene frische Gewürze oder auch Zutaten, die Sie nur in einer Großstadt im teuren Feinkostladen bekommen, verwenden. Ich will es allerdings bewusst einfach halten.

Ich koche selbst so am liebsten, und wie Sie es von mir kennen, nehme ich Sie mit meinem Kochbuch in meinen kulinarischen Alltag mit, und da ist kein Platz für viel Chichi, aber ganz viel Raum für leckere, frische selbst gekochte Gerichte.



Neben den simplen Zutaten und der einfachen und schnellen Zubereitung wurde immer wieder gewünscht, die Rezepte in einem Buch einmal so anzupassen, dass sie gut für kleine Haushalte nachzukochen sind. Dies habe ich nun ebenfalls umgesetzt; fast die gesamten Rezepte sind für ein bis zwei Personen berechnet. Perfekt also für alle, die alleine oder mit Partner*in leben. Wenn bei Ihnen eine Kinderschar mit am Tisch sitzt, so können Sie die Mengen einfach verdoppeln oder verdreifachen, dann passt es auch für größere Familien.



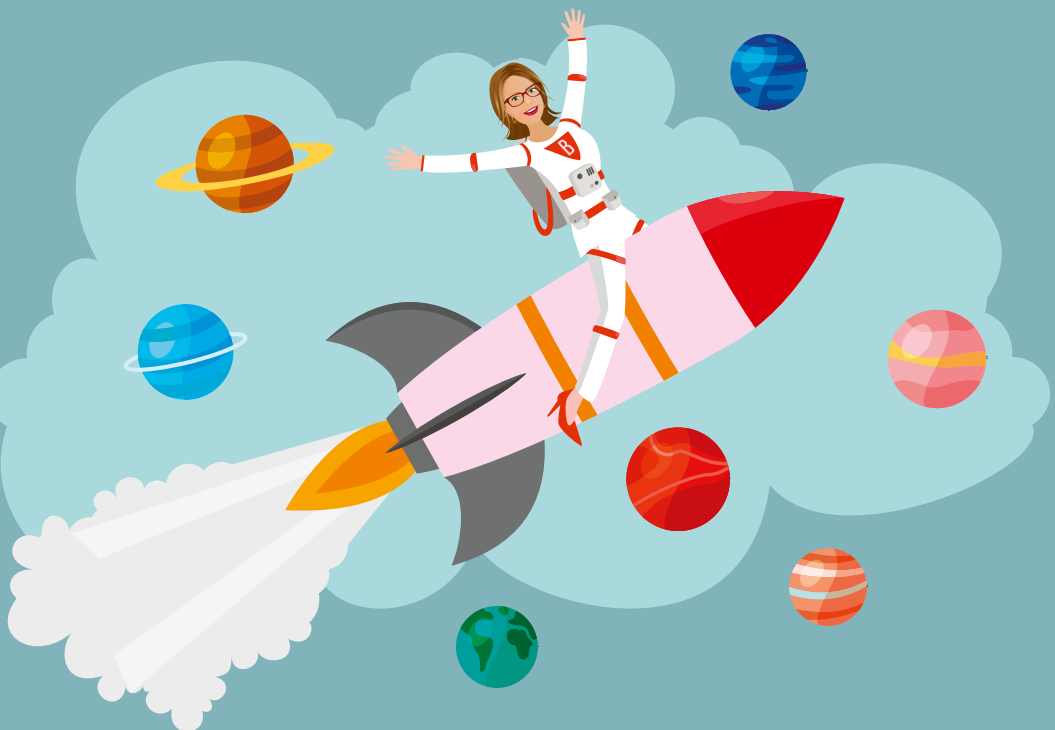
Besonderer Clou ist übrigens das Kapitel mit meinen »Kochbeschleunigern«, die, selbst zubereitet, das tägliche schnelle Kochen vereinfachen. Mit dem guten Gefühl zu wissen, was wirklich drin ist, macht Kochen doppelt Freude und schmeckt noch viel leckerer. Probieren Sie unbedingt den selbst gemachten Schmelzkäse, denn er ist göttlich und Sie werden ihn lieben.

Viel Freude beim Nachkochen und Schlemmen.

Ihre



Low Carb -
schlanke
Schlemmerküche



LOW CARB – SCHLANKE SCHLEMMERKÜCHE

Steigen Sie mit mir in meine Zeitmaschine. Wir reisen zurück in das Jahr 2013, in dem für mich meine persönliche Ernährungsrevolution begann.

Mit Mitte 40 in einem gesundheitlich desolaten Zustand, extrem übergewichtig, mit frisch diagnostizierter Diabetes-Erkrankung saß ich da und blickte besorgt in die Zukunft. Viele Jahre der Diäten und einseitigen Hungerkuren hatten Spuren hinterlassen, und ich wusste, dass es so nicht weitergehen konnte. Gleichzeitig war mir aber bewusst, dass ich nicht versuchen durfte, das Problem wie früher zu lösen, indem ich für wenige Wochen eine Hungerkur machte und dann wieder in alte Ernährungsweisen zurückfiel und alles, was hart erkämpft war, wieder verloren ging. Nein, die Dinge mussten sich ändern und glücklicherweise taten sie das auch.



Zu der Zeit stolperte ich, auf der Suche nach einer passenden Ernährung für Diabetiker, über die Möglichkeit, die Kohlenhydrate in den Mahlzeiten zu reduzieren, und war von Low Carb sofort begeistert. Okay, ich habe Diabetes, kann also Kohlenhydrate nicht mehr so gut verstoffwechseln, demnach ist es nur logisch, weniger davon zu verzehren. Dafür muss man keine Ernährungswissenschaften studiert haben, es reicht schon aus, einfach geradeaus zu denken.



DAS LOW-CARB-UNIVERSUM IST GROSS

Es gibt jede Menge unterschiedlicher Low-Carb-Varianten. Nicht gerade so viele wie Sterne in unserer Galaxie, aber eine ganze Menge, und die Planeten sind teilweise ganz schön unterschiedlich.

Denn eigentlich steht hinter dem Begriff Low Carb nur die Aussage, dass Kohlenhydrate in den Mahlzeiten reduziert werden. In welchem Umfang, ist nicht fest definiert. Aus diesem Grund gibt es unterschiedliche Optionen. Man kann die Kohlenhydrate sehr stark reduzieren oder etwas mehr Kohlenhydrate erlauben, aber eben deutlich weniger, als das die üblichen Ernährungsempfehlungen vorsehen. Liegt die offizielle Empfehlung bei einer Kohlenhydratzufuhr von etwa 250 bis 300 Gramm pro Tag, so bewegen wir uns bei der Low-Carb-Ernährung in einem Bereich von 20 bis maximal 150 Gramm Kohlenhydraten. Sie können sich vorstellen, dass sich der Teller dadurch anders füllt und insbesondere klassische Kohlenhydratlieferanten (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Zucker, Backwaren) nicht mehr den Stellenwert haben wie zuvor. Typisch für alle gängigen Low-Carb-Varianten ist, dass diese Kohlenhydratbomben weitestgehend aus dem Speiseplan verschwinden und andere Lebensmittel an deren Stelle treten.



Auf meiner galaktischen Reise nach der für mich perfekten Low-Carb-Ernährungsweise bin ich auf den verschiedenen Low-Carb-Planeten immer auf etwas gestoßen, das mir nicht passte. Mal war es mir zu dogmatisch, denn einige Ernährungsvorschriften werden mit fast religiösem Eifer verteidigt. Dann gab es Planeten, die Low Carb zu abgehoben und lebensfremd umgesetzt haben, und häufig hat es mir schlicht und ergreifend nicht gut geschmeckt. Das Leben ist zu kurz für schlechten Geschmack auf dem Teller, bei aller Liebe zur Gesundheit.



Also, irgendwas war immer. Und so fühlte ich mich bei all den Bewohnern der anderen Planeten nicht richtig wohl und ich flog immer weiter durch Raum und Zeit. Da kam mir die Idee, dass ich meinen eigenen Planeten besiedeln könnte, auf dem meine Regeln gelten und auf dem niemand meckern würde, warum ich dies oder jenes essen oder eben nicht essen würde, kurz:

Ein Planet, auf dem
ich das Steuer auf der
Kommandobrücke selbst
in der Hand hielt.



DER URKNALL DES HAPPY-CARB-PLANETEN

Es musste also ein Ernährungsmodell her, das langfristig funktioniert, unkompliziert ist und für immer schmeckt. So entwickelte ich mein eigenes Low-Carb-System, das all meine Wünsche und Bedürfnisse abdeckt. Mit einem leisen Knall war dann auf einmal mein eigener kleiner Happy-Carb-Planet da. Ich düste im Sauseschritt los und war schnell sehr happy mit meiner neuen kohlenhydratarmen Ernährung.

Nachdem sich daraufhin mein Gesundheitszustand rapide verbessert hat und die überschüssigen Kilos purzelten, begann ich im Sommer 2014 in den unendlichen Weiten des Internets meinen Blog www.happycarb.de zu schreiben, wo ich seitdem Kochrezepte und Ernährungstipps für alle, die Interesse an einer kohlenhydratreduzierten Kost haben, veröffentliche. Besuchen Sie mich dort und Sie finden weitere tolle Rezepte, wenn Sie sich hier im Buch vorwärts und rückwärts durchgekocht haben und nicht genug bekommen können.

Was sich genau hinter meiner Low-Carb-Variante verbirgt, finden Sie auf den folgenden Seiten, auf denen Sie ganz grob mein Happy-Carb-Prinzip kennenlernen können. Aber zuerst will ich noch ein kurzes flammendes Plädoyer halten für die Ernährungsweise, die mein Leben verändert und mich zur Kapitänin meines eigenen Happy-Carb-Raumschiffs gemacht hat.

Als Teil der Crew des Raumschiffs Happy Carb haben Sie nun die Möglichkeit, sich mit mir auf diesem wunderbaren kleinen Planeten anzusiedeln, und erleben wahrlich galaktische Dinge.



SIE WERDEN AUF DEM PLANETEN HAPPY CARB:

- Gewicht verlieren, denn kalorienreiche Sättigungsbeilagen werden durch Gemüse ersetzt und die veränderte Zusammensetzung der Makronährstoffe begünstigt die Fettverbrennung,
- stabilere Blutzuckerwerte haben, denn weniger Kohlenhydrate schützen vor Blutzuckerspitzen und brauchen weniger Insulin,
- sich von Heißhunger und Fressanfällen verabschieden, denn Energiekrisen im Kopf bleiben aus,
- länger satt bleiben, denn ausreichend Eiweiß und Fett auf dem Teller sorgen für eine nachhaltige Sättigung,
- sich vitaler und konzentrierter fühlen, denn Sie haben ab sofort viele nährstoffreiche Lebensmittel auf dem Teller,
- Ihren Darm erfreuen, denn mehr darmgesunde Ballaststoffe und die Reduktion von Zucker fördern die Vermehrung der gewünschten Darmbakterien,
- leckerer essen als jemals zuvor und sich hoffentlich irgendwann fragen, warum Sie sich nicht schon immer so ernährt haben.

Gemüse, Gemüse, Gemüse ist mein heutiges Mantra, und das ist sehr viel leckerer, als Sie vielleicht jetzt denken. Irgendwie sind Sie also nun auf dem Planeten Gemüse gelandet, und ich hoffe, dass Sie kein Rückflugticket lösen und lieber bei mir bleiben.



Mein Happy-Carb-Prinzip

© 2020 des Titels »Einfach lecker Low Carb« von Bertina Meiselbach (978-3-95814-313-5) by nina Verlag,
Münchner Verlagsguppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de





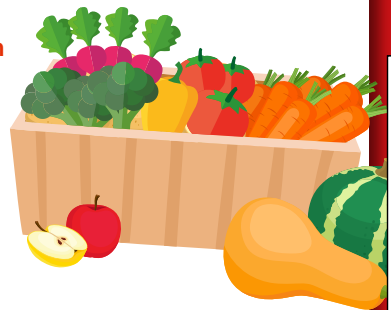
MEIN HAPPY-CARB-PRINZIP



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

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



Vermeiden zu essen: Getreideprodukte, Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer (außer meiner geliebten Haferkleie), Nudeln, Backwaren, Reis, 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. Gerne Eier. Auch ein hochwertiges Eiweißpulver als Zutat in der Küche erhöht 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.



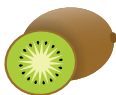
Reduzieren: Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Distelöl, Traubenkernöl.

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 kann 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 gestaltet, ohne dass ich mich selbst mit ständigem Überwachen der Nährwerte und der Energiezufuhr terrorisieren muss. Das Leben bietet doch schönere Dinge, als das eigene Dasein permanent zu überwachen und zu optimieren.



*Viel Freude bei
der Umsetzung!*

Vorratshaltung und Zeitmanagement für Schnellkocher





Wie oft gehen Sie einkaufen? Ich kenne tatsächlich Menschen, die jeden Tag in den Supermarkt gehen, dann noch in spezielle Läden fahren, um hier dies und dort das zu kaufen. Respekt, wessen Zeitmanagement das zulässt, aber ich schaffe das nicht.



Ich habe mich selbst so organisiert, dass ich viele Dinge, die ich regelmäßig brauche und die länger haltbar sind, immer im Vorratsschrank oder in der Tiefkühltruhe liegen habe. Zweimal pro Woche mache ich meine Einkaufsrunde in zwei bis drei Läden und besuche den Wochenmarkt. Je nachdem, was ich brauche, wechseln die Läden ab. Mal ist es der große Supermarkt, der Discounter, dann wieder der Bioladen, und immer da, wo ich gerade bin, werden Lieblingsprodukte eingepackt. So halte ich meine Vorratshaltung auf einem guten Stand. Das hat nichts mit Hamsterkäufen zu tun. Ich mag es einfach, immer ein beruhigendes kleines Lebensmittellager im Haus zu haben, aus dem heraus ich auch mal einige Tage ohne Einkauf überbrücken kann.

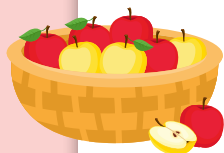


Bei den Zutaten hier im Buch halte ich es einfach. Das bedeutet, Sie bekommen alles, was Sie brauchen, im gut sortierten Supermarkt, teilweise auch in Drogeriemärkten oder dem Bioladen.



Ich lebe selbst in einer Kleinstadt mit weniger als 10000 Einwohnern und habe nicht die Einkaufsmöglichkeiten wie in Frankfurt, München oder Berlin. Und nur das, was ich mit meinen überschaubaren Einkaufsmöglichkeiten käuflich erwerben kann, hat es als Zutat in das Buch geschafft.

Erfreulicherweise hat sich das Sortiment in den Supermärkten in den vergangenen Jahren immer mehr erweitert. Große Lebensmitteleinzelhändler sind inzwischen mit einem Sortiment ausgestattet, in dem es dauerhaft Spezialitäten rund um die ganze Welt gibt. Pestos, Currypasten, Ajvar, Sojasoßen und Co. sind überall leicht einzukaufen, und all diese Lebensmittel sind echte Kochbeschleuniger, um die es gleich noch mal im nächsten Kapitel gehen wird.





Und selbst vermeintliche »Speziallebensmittel« wie Zuckeraustauschstoffe (Erythrit, Xylit) und Low-Carb-Mehle (Kokosmehl, Leinsamenmehl) sind inzwischen in den Supermärkten, aber ganz besonders auch in den Drogeriemarktketten und den Bioläden angekommen. Vermeintliche Superfoods wie Chiasamen und Kokosöl stapeln sich beim Discounter, es gibt also wirklich keinen Grund, die »komplizierten« Zutaten als Ausrede vorzuschieben, weshalb es mit Low Carb nicht klappt.



Viele meiner Zutaten werden Sie bereits daheim haben – falls Sie noch kein Buch von mir haben, bestimmt die Hälfte. Und wenn Sie bereits Happy-Carb-infiziert sind, dann befinden sich sicher mindestens 80 Prozent der Zutaten bereits in Ihrer Wohnung. Ich hatte ja geschrieben, dass ich es einfach mag und gerne vorhandene Zutaten immer wieder neu kombiniere. Machen Sie es wie ich und bevorraten Sie die Dinge, die Sie mögen und immer wieder brauchen. In der Regel reicht zum Beispiel ein angebrochenes Glas Senf und eines im Vorratsschrank; und wenn das Vorratsgläschen angebrochen wird, dann direkt den Nachkauf auf den Einkaufszettel schreiben. Zu viele Lebensmittel werden im Keller schlecht und ich greife mir da schuldbewusst und verbesserungsmotiviert an die eigene Nase. Vorrat ist toll und sinnvoll, aber bitte nicht übertreiben.

