

**HEYNE <**



dr. med. ulrich  
**strunz**



# das strunz low carb kochbuch

Über 150 Rezepte: mediterran,  
asiatisch, urban und Landlust pur

WILHELM HEYNE VERLAG  
M Ü N C H E N

# INHALT

- 6 Vorwort
- 8 Wissensschmankerl
- 15 Die-drei-Stufen-Diät
- 16 Sieben magische must haves
- 18 Was Paleos so Schräges tun
- 20 Wichtige Helfer in der Forever-Schlank-Küche
- 22 So sieht ein Forever-Schlank-Tag aus
  
- 24 **ÜBERLEBENSWICHTIG: BASICS**
  - 26 Diese Basics verleihen Flügel
  - 28 Survival-Rezepte für immer und überall
  
- 48 **LECKER & LEICHT: HALLO WACH!**
  - 50 Hallo wach! Sieben Mal Gold im Mund
  - 52 Fit & fettverbrennend in den Tag
  
- 70 **DAS WAHRE SOUL FOOD: SUPPEN**
  - 72 Sechs Regeln für die No-Carb-Suppenküche
  - 74 Diese Sopas würzen Meersalz & Sonne
  - 82 Diese Suppen beamen in den Orient
  - 90 Löffel für Löffel pure Landlust
  - 98 Lauter Multikulti-Stadtuppen
  
- 106 **SUNSHINE KITCHEN: LEICHTE GERICHTE**
  - 108 Sieben Regeln für die leichte Küche
  - 110 So leicht ist Mittelmeer
  - 118 Leichte Lust auf Curry & Co.
  - 126 Picknick auf dem Lande
  - 134 Wenn Gerichte Wolken kratzen
  
- 142 **LIEBE AUS DEM KOCHTOPF: HEAT UP!**
  - 144 Sechs Regeln aus der warmen Küche
  - 146 Das Salz im Leben: Mittelmeerküche
  - 154 Echt scharf: Asian Cuisine
  - 162 Unvergleichlich: Leichtes vom Land
  - 170 Streetfood-inspiriert: Urbane Hochgenüsse





- 178 NO SUGAR: BIG FUN  
180 Sieben süße Regeln  
182 Das Glück hat einen Namen: SÜSSES!

- 198 SERVICE  
198 Was-ist-erlaubt-Listen  
202 Rezeptregister  
205 Impressum



**MARION GRILLPARZER:**

Machte ihre Liebe zum Essen zum Beruf. Die Ökotrophologin schreibt über gesunden Genuss – und hält ihn auf fröhliche, bunte Art und Weise mit der Kamera fest.



**MARTINA KITTLER:** Ökotrophologin, bekannte, begeisterte und erfahrene Kochbuchautorin. Immer wenn es darum geht, »genetisch korrekt« in die Praxis umzusetzen, hat sie das passende Rezept parat.



## VORWORT

Neben mir liegt ein Low-Carb-Muffin. In diesem kleinen Muffin steckt unglaublich viel Genuss – und eine lebensverändernde Philosophie: Forever Young. Wer genetisch korrekt isst, verändert sein Leben. Forever Young ist eine einfache, außerordentlich wirksame Gebrauchsanleitung, den üblichen Lebensablauf zu durchbrechen. Radikal. Sich selbst auf eine völlig neue Stufe zu heben und von Stund an nicht mehr bergab, sondern bergauf zu leben. Buchstäblich. Immer mehr Menschen haben das inzwischen erfahren und können davon berichten. Das Prinzip dahinter? Erschaffe dich selbst

neu. Fang noch einmal an. Werde ein neuer Mensch, ein glücklicher Mensch, ein schlankes, fittes Kraftbündel. Jederzeit möglich. Hat Ihnen bloß bisher noch niemand gesagt. Sie müssen sich nur ein bisschen bewegen, ein wenig entspannen – und genetisch korrekt essen. Knuspermüsli, Eiweiß-Powerriegel, Frozen Himbeer-Joghurt, Walnuss-Pesto, Shiitake-Omelette, Spargel-Minestrone, Käse-Pfifferling-Suppe, Kalbscarpaccio, Curry-Tofu-Grünkohl, Matjes mit Kräutergurken, Ceviche à la Peru ...

Das ist nur eine kleine kulinarische Reise durch den Wahnsinn an genetisch

korrekten Schmankerln in diesem Buch. Und da ist für jeden etwas dabei: von mediterranen Antipasti bis asiatischen Wok-Gerichten, von urbanem Streetfood bis zur ländlichen Schmortopf-Küche. Leckerer für Beefeater und Vegetarier. Nur nicht für den Getreide-Zucker-Junkie.

Die billigste Nahrung auf diesem Planeten, mit der man Massen versorgen kann, ist Getreide. Und das was süchtig macht, ist Zucker, am wirkungsvollsten und billigsten: Fruchtzucker aus Mais. Daran ist man interessiert, dass Sie das essen. Die Lebensmittelindustrie, weil sie aus billigem Rohmaterial viel Geld schlagen kann. Die Pharmaindustrie, weil sie an den Folgen wunderbar verdient. Die Folgen, nämlich sämtliche Zivilisationskrankheiten einschließlich Übergewicht, sind bekannt.

Sie? Machen da nicht mehr mit. Sie denken künftig: Forever Young. Leben Forever schlank. Und genießen das.

Sie können, wenn Sie wollen, 50 oder sogar 80 Kilo Fett abspecken. Sie können auch einfach nur gesund werden, Ihre Tabletten überflüssig machen. Sie könnten auch Ihre depressive Lebenseinstellung abwerfen und einfach wieder das Strahlen anfangen. Forever Young verändert das Leben. Jedes Leben.

Und die wundervollste Art und Weise finden Sie in diesem Buch. Herrliche Rezepte ohne billige Kohlenhydrate.

Eine simple Anleitung, um mit viel Genuss schlank und gesund zu werden. Glück zu essen, Glück zu spüren. Gucken Sie nur die Fotos an – und Sie wissen, was ich meine. Hat eine yogamachende Läuferin fotografiert, die Lebensmittel liebt, die es liebt gesund zu essen. Eine Ausnahme-Ökotrophologin. Sie lebt, ganz natürlich Forever Young. Und die Rezepte sind wie immer von der bekannten Kochbuchautorin Martina Kittler. Jedes ein unvergessliches Gedicht.

Dieses Buch ist Forever Young pur – und kann jedes Leben auf den Kopf stellen. Auch Ihres.

ICH WÜNSCHE IHNEN, VIEL SPASS –  
UND GUTEN APPETIT. HERZLICHST, IHR

ULI STRUNZ



# WISSENSCHMANKERL

Bevor es ans Eingemachte geht, ans Gewokte, ans Gesottene und Gebratene – ja, sogar auch ans Gebackene –, möchte ich ein paar Worte zum Thema No Carb und Low Carb loswerden. Ein paar Fragen beantworten, wie: Warum gibt's immer noch Experten, die behaupten, Zucker ist unschuldig? Oder: Muss man nun sein Leben lang in Ketose verbringen? Darf man nun nie mehr einen Blaubeermuffin...?

Noch gibt sie nicht auf, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Noch gelten die »Evidenzbasierten Ernährungsempfehlungen«. Unverändert die Ratschläge von Toeller 2005. Dort vergleicht man Diäten mit verschiedenen Mengen an Kohlenhydraten, von 36 bis 60 Prozent, und deren Auswirkungen auf das Gewicht, auf Diabetes Typ 2. Die schreiben: »Es existiert keine Evidenz für einen langfristigen Nutzen durch Diäten mit wenig oder sehr wenig Kohlenhydraten. Für Diäten mit wenig Kohlenhydraten und viel Fett konnte bisher eine langfristige Gewichtsabnahme nicht nachgewiesen werden.«

Da sollten Ihnen die Haare zu Berge stehen. Das ist gültige Medizin heute in Deutschland. Das ist der Grund für das weiter explosionsartig steigende Übergewicht, für die weiterhin zunehmende Anzahl an Diabeteskrankheiten, an metabolischem Syndrom sprich: an Leid und Tod. Man vergleicht dabei Diäten mit 49 bis 60 Prozent Kohlenhydraten mit solchen, die 36 bis 40 Prozent empfehlen. Letztere nennt man dann kohlenhydratarm und beweist, dass das nichts



nützt. Da schüttelt es einen. Und dass es bei 36 bis 40 Prozent Kohlenhydraten in der Nahrung zu keiner langfristigen Gewichtsabnahme kommt ... ist eine Selbstverständlichkeit. Da wird der Mensch ja noch gemästet wie eine Stopfgans. Denn wir wissen nun einmal: Der Mensch braucht null Kohlenhydrate. Er kann sich alles selbst herstellen. Von dieser Null hat man auszugehen. Und nicht von 60 Prozent, die man ein bisschen reduziert auf 40 Prozent. Alles gleich schlecht. Gewichtsreduktion und völliges Verschwinden eines Diabetes Typ 2 ist zu erwarten bei fünf Prozent Kohlenhydraten. Das hat Dr. Jay Wortman am eigenen Leibe bewiesen. Auf diese Art kann jeder Arzt, jeder Experte, jeder Ernährungsberater an sich selbst binnen einer Woche die Wahrheit herausfinden. Einfach mal Kohlenhydrate weglassen. Auf ausreichend Proteine, essenzielle Fette und Vitalstoffe achten. Einfach mal an das Lehrbuch der Biochemie glauben. Und spüren, was passiert. Und dann vielleicht auch mal den Arzt messen lassen, wenn einem das Glauben verständlicherweise schwerfällt.





## Genießen Sie genetisch korrekt

Die längste Ernährungsstudie, die ich kenne, dauerte Millionen von Jahren. Begann etwa vor 2,5 Millionen Jahren und endete vor circa 15000 Jahren. Umfasst die Zeit, in der der Mensch groß wurde. Als er trotz täglicher großer körperlicher Anstrengung durch lange Perioden von Dürre, Hunger und Entbehrung gehen musste. Zäh wurde, ausdauernd wurde. Und was hat er damals gegessen? Mageres Fleisch von wilden Tieren war Hauptbestandteil der Ernährung. Es wurde kein Getreide gegessen, denn die Landwirtschaft fing erst vor circa 15000 Jahren an. Wilde Gräser waren ein

seltener Notbehelf. Die kommen heute wieder in Mode. Weil man weiß, dass das viele Getreide krank macht. Haben Sie schon gehört: Glutenunverträglichkeit.

Freilich: Es gab keinen raffinierten Zucker, nur ganz selten etwas Honig. Steinzeitmenschen konnten keine Milchprodukte essen, da Melkvorrichtungen für Säbelzähntiger und Mammuts nicht erfunden waren.

Kohlenhydrate lieferten ausschließlich wilde Früchte und Gemüse. Deshalb war der Anteil an Kohlenhydraten sehr viel geringer als heute. Fett gab es überwiegend in Form von Omega-3-Fettsäuren, die man bei uns heute leider nur noch in Kaltwasserfischen, Wild und Fleisch von Weiderindern findet.



Das nennt man genetisch korrekte Kost. Essen, das zu uns passt. Zu unseren Genen. Genetisch korrekte Kost ist in etwa das Gleiche wie Paleo-Diät, bedeutet also im Wesentlichen: keine industriellen Kohlenhydrate. Denn Zucker stoppt die Fettverbrennung. Macht süchtig. Macht krank. Bei den Milchprodukten kann man ein Auge zudrücken, wenn man sie verträgt. Genauso bei den Hülsenfrüchten. Wichtig ist nur: kein Zucker oder Mehl. Keine Berge an süßen Früchten. Denn die fand man damals, wenn überhaupt, nur in kleinen Mengen. Immer dann, wenn sie Saison hatten. Ein paar Tage im Jahr. Das war's eigentlich schon. Lassen Sie endlich den Müll weg. Lassen Sie endlich 72 Prozent Ihrer gewohnten Kost weg. Hören Sie auf, Ihren Körper ständig zu belästigen, worauf er mit

Krankheit reagiert. Zum Beispiel mit Asthma. Mit Reizdarm. Mit Allergie. Mit Lebensmittelunverträglichkeiten. Mit Migräne. Und was passiert, wenn Sie genetisch korrekt essen? Etwas ganz Banales: Der Körper ist er selbst. Er kann das tun, was er sicherlich am besten kann: sich selbst gesund machen; sich selbst schlank machen. Und schmeckt das? Blättern Sie doch einfach mal durch dieses bunte Buch. Und wenn Ihnen das Wasser im Mund ...

## Lassen Sie sich Zeit

Falls Sie sich entschließen sollten, Ihr Leben auf den Kopf zu stellen. Also ab jetzt fröhlich, energiegeladen, länger, gesund ... zu leben, sprich: von Stund an genetisch korrekt zu speisen. Dann werden Sie eine Überraschung erleben. Erst einmal geht's bergab. Präzise ausgedrückt: Wenn Sie aufhören, Ihre Gene mit buchstäblichem Müll zuzuschütten, wenn Sie also die Zufuhr an leeren Kohlenhydraten stoppen, werden Sie nicht von Stund an glücklicher oder leistungsfähiger, sondern erst einmal schlapp. Oft müde. Manchmal depressiv. In den ersten Tagen. Kein Wunder: Kohlenhydrate, also Zucker, gilt ja inzwischen offiziell als Droge. Als Suchtdroge. Und wenn Sie eine Droge absetzen (das weiß jeder Raucher), dann leiden Sie zunächst. Fragt sich einfach nur: Wie lange?

Dieser Frage ist Dr. Stephen Phinney nachgegangen. Er hat dazu zunächst Erzählungen von

KETOSE IST ein natürlicher Stoffwechselweg, den wir beim Fasten einschlagen. Ein Reinigungsgang durch den ganzen Körper – durch Gehirn, Blutgefäße, Leber ... Die Ketose befreit den Körper von Stoffwechsellmüll. Und verbrennt besonders schnell Fett. Damit unser Körper die Energieersatzstoffe namens Ketone bilden kann – sprich: Fett abbaut –, muss man aber nicht auf Fett oder Eiweiß verzichten, sondern nur eine Pause von Stärke und Zucker machen, weil die ihn dabei stören. Deswegen beschränkt der Ketarier seine Kohlenhydratzufuhr auf 20 bis 50 Gramm pro Tag.

Inuit, dann von Europäern in Grönland ausgewertet, schließlich eigene Messungen veranstaltet. Und fand dabei heraus, dass der Umstellungsprozess nach einer Woche abgeschlossen ist. Dass Sie nach einer Woche No Carb (also nur 20 bis 50 Gramm täglich, weniger geht nicht), also nach einer Woche ohne Droge, wieder voll leistungsfähig werden. Bewiesen auf dem Fahrradergometer. Und das würde gelten, so meint er, sowohl für den Hochleistungssportler wie auch für den sitzenden Menschen. Kein Unterschied. Guckt man auf die Messungen in der Literatur, auf alle Berichte, auf alle Messungen zusammengefasst: Längstens nach drei bis vier Wochen sind Sie wieder voll da. Voll heißt besser als vorher. Weshalb besser? Weil Sie zwangsläufig in dieser Zeit Fett verloren haben. Gewicht verloren haben. Und weil dadurch zwangsläufig (schon rein rechnerisch) Ihr VO2 max angestiegen ist. Die maximale Menge an Sauerstoff, die Sie in der Zelle verarbeiten können. Das sicherste Maß für Leistungsfähigkeit, übrigens auch für Ihr biologisches Alter. Heißt: Sie werden, ob Sie

das wollen oder nicht, mit dieser Methode biologisch jünger.

## Die Rolle des Fettes

Was oft ein bisschen untergeht: Fett spielt eine ganz entscheidende Rolle. Für den Leistungssportler. Für den Inuk. Diese Menschen müssen ihre Energie ja irgendwoher beziehen. Und wenn nicht aus Zucker, dann unbedingt aus Fett. Die brauchen also circa 80 Prozent der täglichen Nahrung in Form von Fett. Bleiben selbstverständlich dennoch schlank.

Wer das Fett nicht braucht? Na, der deutsche Normalbürger – der viel gescholtene. Der trägt das Fett in eleganter Form je bereits mit sich herum. Der kommt – anfangs – allein mit Eiweiß aus. Energie bezieht er aus seinem Körperfett. So lange, bis ... das Ziel erreicht ist. Laut Sporthochschule Köln bei 15 Prozent Körperfett, laut Armstrong & Co. bei vier Prozent Körperfett. Sie kennen sich ja inzwischen aus. Übrigens legt Dr. Stephen Phinney großen Wert auf die



Feststellung, dass ketogene Diät nur dann funktioniert (muskelerhaltend funktioniert!), wenn der Mineralstoffhaushalt in Ihrem Blut stimmt. Der Doktor betont die Wichtigkeit von Natrium (Kochsalz) und Kalium täglich. Inuit wissen das. Die trinken »coastal ice«, also teilweise entsalztes Seewasser. Klug.

Keiner von uns braucht hier auf seine Adern zu gucken und zu raten. Die Mineralien im Blut misst jeder Hausarzt zwischendurch gerne.

## Wollen Sie Ketose forever?

Nein. Ganz sicher nicht. Wer kommt denn auf diese Idee? Das ganze Leben im Hungerstoffwechsel? Wozu? Was soll das? Wer will das? Jeder Aff´ weiß Bescheid!!! Sie nehmen mir diesen Satz nicht ernst genug. Der beantwortet nämlich jede – wirklich jede! – Ernährungsfrage. Mit Aff´ ist der Schimpanse gemeint, unser genetischer Artverwandter. Hat den gleichen Stoffwechsel wie wir. Von dem erfahren Sie ganz

nebenbei, dass Beschäftigung nur mit Ernährung einfach nur dumm ist. Bewegung und Entspannung und Krafttraining gehören immer dazu. Wie gesagt: Jeder Aff´ weiß Bescheid. Ein Affe in Ketose? Frisst der wirklich 80 Prozent Fett? Frisst der wirklich No Carb (weniger als 50 Gramm Kohlenhydrate)? Ganz sicher nicht. Bitte rekapitulieren wir: Der Aff´ frisst ca. 30 Prozent rohes Fleisch, den Rest Blätter, Nüsse, Wurzeln und ab und zu Obst. Das war's auch schon. Und das sollte man, so gut es eben geht, imitieren. Heißt ins Negative übersetzt doch ganz einfach:

- > keine leeren Kohlenhydrate
- > keine künstlichen Kohlenhydrate
- > kein Mehl, kein Zucker
- > kein Brot, keine Nudeln
- > kein Reis, keine Kartoffeln

Selbstverständlich gehören Kohlenhydrate zum Leben. Aber eben natürliche, mit Vitaminen angefüllte Kohlenhydrate, wie sie in Gemüse und

zuckerarmem Obst enthalten sind. Der liebe Gott sorgt schon dafür, dass der »Zucker« darin sehr, sehr langsam freigesetzt wird. Da treten praktisch nie Blutzuckerspitzen auf. Und dann: Glauben Sie wirklich, dass der Schimpanse jeden Tag das Gleiche isst? Exakt nach Prozenten ausgerechnet? Ganz sicher nicht. Der frisst eben das, was da ist. Und das kann je nach Verfügbarkeit, je nach Jahreszeit, je nach Umgebung (Regenzeit, Regenwald, Wüste, Trockenheit, Dürre ...) ganz verschieden sein. Sie sollten das Ganze ein bisschen lockerer sehen. Aber eben auch immer im komplexen Zusammenhang. Ernährung allein ist Nonsense. Bewegung und Denken gehören immer dazu.

Und weshalb spreche ich dann ständig von Ketose, ständig von No Carb? Ja, du meine Güte: Weil ich Arzt bin. Weil mir Patienten gegenüber sitzen. Die mich mit großen Augen angucken. Und meist schon krank sind. Unter Übergewicht leiden. Oder, schlimmer noch, schon Krebs haben. Will sagen: Ketose ist ein Heilmittel für bestimmte Krankheiten und Zustände. Ist aber sicher nichts fürs ganze Leben.

## Eine Woche No, dann Low Carb!

Lassen Sie mal eine Woche lang die Kohlenhydrate weg. Achten Sie auf ausreichend Eiweiß (zwei Gramm pro Kilo Körpergewicht und Tag), genug lebenswichtige Fettsäuren – und all die wertvollen Vitalstoffe, die die Natur kennt (und

der Apotheker sicher verpackt). Nahrungsergänzungsmittel. Züchten Sie sich wieder Ihre Fettverbrennungsenzyme. Und dann schwenken Sie um auf Low Carb. Auf die Genussrezepte in diesem Buch. Sie brauchen nur vier Wochen, und Ihr Körper hat sich so verändert, dass plötzlich alles ganz leicht wird. Sie drehen einfach mal den Kohlenhydrathahn zu, kommen in den energetischen Stoffwechsel namens Ketose oder auch nur in die Nähe davon – und das ganze Leben ist plötzlich so leicht ... Der Körper arbeitet für Sie und nicht gegen Sie. Die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Sie wachen morgens schon mit einem unerklärlichen Bewegungsdrang auf. Zipperlein verschwinden ...

## Paleo ist Unsinn?

Der Steinzeitmensch hat doch ... weder Eiweißpulver noch Vitaminpillen gehabt. Hat Hülsenfrüchte gemieden. Und man kann sich doch nicht nur von Grillen und Antilopenfleisch ernähren? Solche Fragen krieg ich. Kapiert wirklich niemand, dass es völlig wurscht ist, was wir essen? Der Körper muss nur – gemessen, nachweislich – all die nötigen essenziellen Stoffe bekommen und enthalten. Per Blutanalyse nachweisbar.

Drum streite ich mich doch schon lange nicht mehr darüber, ob der Schimpanse nun wirklich 30 Prozent Fleisch oder nur 10 Prozent Fleisch zu sich nimmt. Der Eiweiß-Blutspiegel muss halt

stimmen. Die Aminosäuren müssen stimmen. So lautet das ganze Geheimnis eines ewig jungen Lebens.

Eine Frau Dr. Christina Warinner hat festgestellt, es gäbe sie gar nicht, die Paleo-Diät. Die Menschen in der Steinzeit haben immer nur das essen können, was da war. Im hohen Norden also eben doch sehr viel Fleisch (da gab's kaum Pflanzen), in Afrika wiederum hauptsächlich pflanzliche Nahrung. Und deswegen gäbe es sie nicht, die »Paleo-Diät«.

Wirklich nix verstanden. So gar keinen Durchblick. Es gibt das Prinzip der Paleo-Diät: naturbelassen, saisonal, also nichts Importiertes, nichts Konserviertes, nichts Gefärbtes. Und in der Zusammensetzung, die dem Körper alle essenziellen Nährstoffe zuführt. Und das kann selbstverständlich ganz verschieden aussehen. Der eine mag Grillen aus der Zoohandlung, der zweite Tofuschnitzel und der dritte einen Proteinshake.

Eine goldrichtige Bemerkung allerdings macht sie, die Frau Doktor: Zum Thema Konservierungsstoffe. Bitte nehmen Sie das ernst:

Konservierungsstoffe funktionieren nur, weil sie das bakterielle Wachstum in den Lebensmitteln verhindern. Nur vergessen wir dabei, dass auch unser Magen-Darm-Trakt voller Bakterien steckt. Hierbei handelt es sich um unsere Darmflora, also zumeist um gute Bakterien, die viele nützliche Dinge erledigen. Sie helfen bei der Verdauung, sie steuern das Immunsystem, sie dienen der Funktion unserer Schleimhäute ...

Wenn wir nun aber regelmäßig Lebensmittel essen, die voller Konservierungsmittel stecken, dann trägt das natürlich auch zur Schädigung unserer Darmflora und somit unserer Gesundheit bei. Sind wir wieder bei Aldi und Lidl. Schnäppchenkauf. Wohl bekomms.

Tagtäglich sitzen sie mir gegenüber und jammern über ihre Verdauung. Über ihr zu schwaches Immunsystem. Ja nun: Wie man in den Wald (also in den Darm) hineinruft, so schallt es heraus.

Und nun die gute Nachricht: Kann man ändern. Können Sie ändern. Immer. Jeden Tag. In jedem Alter. Gleich heute. Machen Sie die Drei-Stufen-Diät. Mutieren Sie zum echten Genießer. Zuckerfrei, mehlfrei – genetisch korrekt, gesund. Ich wünsche Ihnen mit diesem Buch: viel Gesundheit und einen gesegneten guten Appetit!

## Wissenschmankerl II

Appetit werden Sie haben. Denn es ist für jeden etwas dabei. Für den Paleo und den Veganer. Fürs Büro und für das Dinner for two. Auf Seite 202 finden Sie ein Register mit vegetarischen und veganen Rezepten. Und damit Sie wissen, was carbtechnisch auf Sie zukommt, haben wir alle unsere Rezepte, die weniger als 10 Gramm Kohlenhydrate haben, folgendermaßen gekennzeichnet:



# DIE DREI-STUFEN-DIÄT

Wir haben unsere Rezepte mit den Carbs ausgezeichnet. Jeder kann sich auch in diesem Buch seine Diät selbst zusammenstellen – von streng bis lockerer.



## 1. WOCHE

20 Gramm Kohlenhydrate pro Tag. Das ist verdammt wenig. Das schafft man nur mit Suppe, Eiweißpulver und selbst gemixten Keto-shakes. Man kommt nicht über sieben Gramm Kohlenhydrate pro Mahlzeit. Beispiele finden Sie natürlich auch hier im Kochbuch. Nach dieser Woche dürfen Sie auch durchstarten zur 3. Stufe (siehe 5. Woche). Hartgesottene, schwer Übergewichtige können sich noch drei weitere Wochen in der Ketose aufhalten.

## 2. BIS 4. WOCHE

50 Gramm Kohlenhydrate pro Tag. Sie suchen sich eine Mahlzeit mit 30 Gramm Kohlenhydrate aus unserem Fundus ab Seite 29. Kombinieren morgens einen Ketoshake dazu und abends eine Ketosuppe. Beides unter zehn Carbs. Mehr Rezepte und genaue Anleitung für Bewegung und Entspannung in diesen Wochen finden Sie übrigens in meinen Büchern »Forever schlank« und »No-Carb-Smoothies«.

## AB 5. WOCHE

Jetzt sind Sie hier in diesem Buch natürlich goldrichtig. Nun heißt es Genießen. Jeden Tag zwei

Gramm Kohlenhydrate pro Kilo Körpergewicht. Aber nicht mehr als 150 Gramm pro Tag. Sprich: Sogar Schlampern ist erlaubt! Heißt: Einmal täglich gibt es, wenn Sie das wollen, viele Kohlenhydrate, Ihren geliebten Blaubeermuffin – und den Rest des Tages Low oder No Carb. Der Körper übt und wird immer besser. Das ist sozusagen ein Intervalltraining. Jeden Tag verzichtet man bis zu 14 Stunden auf Kohlenhydrate. Man isst zwar rund um die Uhr. Aber 14 Stunden lang keine Kohlenhydrate. Das wirkt besonders, wenn man nachts, morgens und vormittags Brot, Nudeln, Obst, Zucker & Co. weglässt. Fettverbrennende Enzyme (vier Stück) schlüpfen aus ihrem lebenslangen Winterschlaf und arbeiten an gegen die Jahresringe auf der Hüfte. Weiterhin viel trinken, täglich bewegen, regelmäßig entspannen. Smoothies mit Eiweißpulver angereichert, sind ein praktisches Frühstück – und helfen durch die Phasen, in denen Sie keine Zeit zum Kochen haben. Auch die Suppen (ab Seite 72) lassen sich wunderbar vorbereiten und mitnehmen. Ebenso wie viele der leichten Gerichte (ab Seite 108).



## SIEBEN MAGISCHE MUST HAVES

### AVOCADO

Die Frucht enthält reichlich gesunde Omega-3-Fettsäuren, die satt und nicht dick machen. Außerdem tun diese Fette nur Gutes für die Haut, die Zellwände und die Nerven. Ein weiterer Zauberstoff heißt Mannoheptulose, er senkt den Blutzuckerspiegel. Avocado essend fühlt man sich vital, konzentriert, wach. Unvergesslich lecker als Guacamole – oder einfach aus der Hand. Mit Salz, Pfeffer, Essig, Olivenöl. Die beste Sorte heißt »Hass«.

### CHILIÖL

Die kleine rote Chilischote gehört in vielen Variationen in die Paleo-Küche. Sie regt den Fettstoffwechsel an – und macht uns über Endorphine glücklich. ½ l Olivenöl in eine kleine Flasche füllen, zehn kleine rote, getrocknete Chilischoten

darzulegen. Ein paar Tage ziehen lassen. Damit Saucen und Suppen würzen. Auch im Einsatz für die schlanke Linie: Pul Biber, die milden bis scharfen Paprikaflocken.

### KOKOSÖL

Ein Löffel in den Morgenkaffee, den Smoothie oder in Wok und Pfanne. Beugt Alzheimer vor, stärkt das Immunsystem, dämpft den Hunger. Besteht zu 63 Prozent aus mittelkettigen Fettsäuren, die die Leber sofort in Ketone umwandelt. Ketone liefern Energie für viele Gewebe, auch für das Gehirn.

### KAKAO

Bohnen knabbern, Nibs (Kakaobruch) in den Smoothie tun, Kakaopulver trinken. Rein natürlich. Die Azteken hatten keinen Nesquik in der



Tasse. Zuckersüßer Industriemüll. Die mörserten die Kakaobohnen mit Chili oder Vanille und verquirlten das mit heißem Wasser. Der Göttertrunk, der xocolatl (Bitter-Wasser genannt), galt als Quelle der Weisheit und großer Energie. So hält reines Kakaopulver ohne Zucker heute noch jung.

## KRAFTBRÜHE

Knochenbrühe gehört zur Paleo-Diät wie die Nuss in den Eichhörnchenvorrat. Sie stärkt Knochen, glättet Falten, heilt den Darm, puscht die Abwehrkräfte, beschwichtigt schmerzende Gelenke und schenkt jede Menge Energie. Täglich einen Becher trinken. Rezept Seite 44.

## PROTEINPULVER

Weil man heutzutage nicht mit kiloweise Fleisch den Eiweißspiegel auf gesunde Höhen bringen will, steht in der modernen Paleo-Küche ein Eiweißpulver. Egal, ob man Smoothies mixt oder Brot bäckt, Desserts anrührt, Gemüseomeletten zubereitet. Wer gesund abnehmen möchte, braucht zusätzlich ein gutes Eiweißkonzentrat. Eines, das 1. keine Kohlenhydrate enthält, 2. keinen Geschmack hat – damit es im Beeren drink wie im Brot schmeckt, 3. eine hohe biologische Wertigkeit hat, also all die Aminosäuren in optimaler Dosierung enthält, die der Körper braucht, um seine Zellen zu reparieren, Muskeln aufzubauen, gute Laune zu machen. Zum Beispiel mit Tryptophan. Das braucht das Glück. Zucker nicht! Habe ich mir herstellen lassen.

Heißt Power Eiweiß Plus Pur. Wenn Sie mehr darüber wissen wollen: [www.strunz.com](http://www.strunz.com).

## NUSS UND MANDELKERN

Nüsse, Mandeln und Samen dienen als wunderbarer Snack. Sie liefern jede Menge Protein, Ballaststoffe und Mineralien wie Calcium, Magnesium, Eisen, Kalium und Zink. Vitamin E und einfach ungesättigte Fettsäuren halten uns jung. Auch mal als Nuss- oder Mandel drink genießen. Oder im Kaffee, im Smoothie. Schäumt gut, schmeckt süß-nussig und macht Zucker überflüssig. Als Nussmus auf das Eiweißbrot streichen. Auch lecker: In der Pfanne mit einem Eiweiß und Gewürzen zum Snack krönen. Rezept Seite 60. Ob Walnuss-, Haselnuss-, Mandel- oder Erdnussöl – Nussöle versorgen uns mit gesunden ungesättigten Fettsäuren. Und passen wunderbar in die Keto-Küche. Sie stärken das Immunsystem und kurbeln den Fettstoffwechsel an. B-Vitamine unterstützen das Gehirn, Cholin und Lecithin rüsten uns gegen Stress.

## NO-GOS!

- > Getreideprodukte
- > Zucker und Zuckerhaltiges
- > Verarbeitete Lebensmittel & künstliche Zusatzstoffe
- > Softdrinks & zuckerhaltige Getränke
- > Raffinierte Pflanzenöle & gehärtete Fette
- > Industriell verarbeitetes Fleisch



## WAS PALEOS SO SCHRÄGES TUN ...

### EI(WEISS)–POWER TANKEN

So macht's die Keto-Bloggerin Anne ([your-diet-angel.com](http://your-diet-angel.com)): Morgens 1 Eigelb roh, 2 ganze Eier roh, 150 ml Mandelmilch, 2 TL Protein, 2 TL Kakao roh, 1 EL Kokosöl, gemahlene Vanilleschote (alles Bio!) in den Mixer. Verquirlen.

### BULLETPROOF COFFEE TRINKEN

1 große Tasse Kaffee frisch aufbrühen, 2 TL Kokosöl drunterrühren, 1 EL Eiweißpulver und etwas Kakao gut verquirlen, eine Prise Zimt hineingeben. Und trinken. Ja, das kann man. Macht satt, schenkt Energie, Konzentration, kurbelt die Fettverbrennung an, wappnet gegen Stress.

### NICHT AN FETT SPAREN

Damit unser Körper, sprich die Leber, Ketone bilden kann, braucht er ausreichend Fett. Außerdem macht Fett schlank. Gutes Fett. Sie dürfen also ruhig zulangen bei fettem Fisch, Mandeln, pflanzlichen Ölen, Avocados. Auch Sahne und ein

Stück Speck passt auf den Paleo-Plan. Bio bitte. Auch mittelkettige Fettsäuren (MCT-Öle wie Kokosöl) fördern die Ketose. Und sorgen dafür, dass Sie Ihren kleinen ungeliebten Fettspeicher gleich auch noch zum Energiestoffwechsel anregen.

### AM LIEBSTEN SELBST ERNTEN

Kann er leider nur selten. Er achtet trotzdem darauf, dass die Zutaten hochwertig, frisch, artgerecht behandelt und makellos sind. Möglichst Gemüse und Obst aus kontrolliert biologischem Anbau verwenden, das aus der Region stammt und à la saison geerntet wurde. Wenn's Fleisch sein soll: Das Fleisch von Weidetieren enthält gesunde Fettsäuremuster. Optimal sind Produkte aus dem eigenen Garten, vom Wochenmarkt, aus dem Bioladen, vom Gemüsehändler, Fischhändler und Metzger des Vertrauens. Und freilich darf man auch als Neosteini im Internet die Ökokiste ordern.

## ROH ESSEN

Die Paleos essen Leben. Die trinken auch Leben. Die gucken, dass so viel wie möglich von allen 47 essenziellen Wirkstoffen auch noch im Essen drinstecken. Die stecken nach der Behandlung mit dem Kochtopf leider nicht mehr drin. Darum haben Paleos heute Rawöfchen (siehe Seite 20). Essen Sie Leben heißt: viel, viel mehr Vitamine und Spurenelemente, als Sie sich überhaupt denken können.

Leben Sie von Eiern, Bio-Leber und Gemüse? Selbstverständlich roh. Alle drei? Dann haben Sie genug Vitalstoffe. Wenn nicht, dann sollte der Doc mal messen – und Sie füllen gezielt mit Nahrungsergänzungsmitteln auf.

## VORRAT HALTEN

Wer klug ist, genetisch korrekt lebt, der erntet dann, wenn die Pflanze Saison hat. Dann liefert sie nämlich die meisten Biostoffe. Mit kluger Vorratshaltung kommt man dann auch über den Rest des Jahres. Nach der großzügigen Saison-ernte die Beute einfach einfrieren oder dörren oder einmachen.

> **Einige Stöckchen Kräuter** gehören unbedingt auf die Fensterbank, wie Petersilie, Basilikum, Thymian. Immer griffbereit. Blättchen abzupfen, in oder über Gerichte streuen. Wenn Kräuter Saison haben, viel ernten, klein schneiden und in Eiswürfelbehälter mit Wasser bedeckt einfrieren. In Beutel umfüllen, portionsweise auftauen.

> **Nuss- und Mandelmuse** aus dem Bioladen sollte man immer im Vorratsschrank haben. Halten sich dort monatelang, auch ungekühlt. Raffinierte Note für Suppen, Vinaigretten, Smoothies, Desserts. Kann man auch selber machen.

> **Currypaste, Ajvar, Senf** und geriebener **Meerrettich** halten sich auch in angebrochenen Gläsern monatelang im Kühlschrank. Ideal für würzigen und länderspezifischen Pep in der Küche.

> **Hülsenfrüchte** wie Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen einweichen und auf Vorrat kochen. Portionsweise einfrieren. Wenn Hülsenfrüchte aus der Dose übrig bleiben – ab damit in die TK-Truhe. Gilt auch für Kokosmilch oder Reste von Dosentomaten.

> **Nüsse und Kerne** in einer beschichteten Pfanne rösten, bis sie duften. Vom Herd nehmen, auf einem Teller abkühlen lassen, in einem Vorratsgefäß aufbewahren. Bei Bedarf über Salate, Müslis, Desserts streuen. Superfood: Eine selbst gemischte und geröstete Vitalkernmischung aus Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkernen.

> **Vanillezucker** selbst gemacht. Aufgeschlitzte Vanilleschote in Twist-Off-Glas mit Birkenzucker stecken und verschlossen »ziehen« lassen. Eine Prise davon in einer Vinaigrette – köstlich!



## WICHTIGE HELFER IN DER FOREVER-SCHLANK-KÜCHE

### RAWÖFCHEN

Der Steinzeitmensch hat's auf einen Stein gelegt. Und in der Sonne getrocknet. Wir haben da wunderbare, moderne kleine Rawöfchen (neudeutsch für Dörrapparat). Dörren ist die natürlichste und simpelste Art und Weise, Fleisch, Früchte, Gemüse, Pilze und Kräuter gesund zu konservieren. Carbarme Snacks herzustellen. Gedörrt hält sich monatelang. Unter 42 Grad Celsius getrocknet, gehen die Vitamine nicht flöten, bleibt das Aroma erhalten.

Selbst gedörrt ist frei von Konservierungsstoffen und hundertprozentig ungeschwefelt. Können machen im Dörröfchen auch Brot, Pizza, Chips, Fruchtschnitten ...

### LUST AUF NO-CARB-PASTA?

Für kreative Köche ist der Spiralschneider eine faszinierende Erfindung. Mit dem handbetriebenen Maschinchen kurbelt man aus Zucchini, Karotten, Gurken, Kohlrabi & Co. feinste Spaghettini.

### LAUTER GUTES KLEINZEUG

Ein elektrischer Blitzhacker sollte griffbereit in der Küche stehen. Für Pestos, Pasten, Aufstriche – wenn die Menge für den großen Mixer zu klein ist. Ein scharfes Messer. Also mindestens das eine, das butterweich durch Zwiebeln und Möhren gleitet, Tomaten und Radieserl mühelos hauchdünn scheidelt und aus Petersilienblättchen grüne Punkte zaubert. Einen Gemüsehobel

braucht man. Mit Schneiden scharf wie Rasierklingen. Nur dann macht es Laune, leckere Rohkostsalate zuzubereiten. Weil's schnell geht. Auch ein richtig großes Schneidebrett gehört in jede Paleo-Küche. Eins, das nicht schon beim Schneiden einer Möhre überquillt. Der Profi steht auf Naturstein.

## HOCHLEISTUNGSMIXER

Das Herzstück der modernen Paleo-Küche ist ein Mixer, der Höchstleistungen bringt. Die Zellen von Gemüse so aufschließt, dass uns alle Bio-stoffe der Pflanze sofort zur Verfügung stehen. Der Kerne so klein schlägt, dass sie nicht zwischen den Zähnen klemmen. Der den Smoothie so cremig macht, dass wir drin baden möchten. Geräte mit genügend Power schaffen 18000 Umdrehungen pro Minute – die Königsklasse sogar bis zu 38000 Umdrehungen, Leistung bis zu 1500 Watt. Dank der scharfen, stabilen Messer werden selbst hartfaserige Zutaten inklusive Schale, Kerne, Steine, Stiele (zum Beispiel Nüsse, Mandeln, Brokkoli oder gefrorene Zutaten) fein-cremig püriert und optimal zerkleinert. Die kurze Mixzeit schont Vitalstoffe.

## SLOWCOOKER

Morgens füllen – abends genießen. Egal ob Eintopf oder Suppe. Der Slowcooker ist ideal für Zeitlose – und für Bone-Broth-Fans. In der Paloe-Küche simmert er Tag und Nacht vor sich hin, voller Knochen von Geflügel oder Weiderind, mit Fisch oder auch nur Wurzelgemüse. Für die

Kraftbrühe. Weil Niedrigtemperaturgaren das Ganze noch gesünder macht. Braucht im Vergleich zum Herd kaum Energie. Und man darf das Haus verlassen, während er arbeitet.

## MÖRSER

Gewürze sind Medizin. Gewürzmischungen traut der Paleo meist nicht. Mörsert man sich lieber selbst. Hochwertige getrocknete Gewürze bekommt man einzeln verpackt im guten Bioladen oder online und kann daraus eigene Gewürzmischungen herstellen.

> Fürs selbst gebackenes Eiweißbrot nimmt man zum Beispiel je 2 TL Kümmel, Anis, Fenchel und Koriander. Alles zusammen in einen Mörser geben und bis zur gewünschten Konsistenz zerstoßen, in einen kleinen, luftdicht verschließbaren Behälter abfüllen und kühl lagern. Am besten so oft wie möglich frisch zubereiten. Anis regt unsere Verdauungsdrüsen an, Kümmel hilft verdauen und löst Krämpfe, Fenchel wirkt beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt. Und Koriander hilft wunderbar entgiften.

> Vorrat für Bulletproof Coffee: 2 EL Raw-Kakao, ½ TL Zimt, 1 Stück Koriander. Den Koriander im Mörser fein zerstoßen, Zimt hinzufügen und das Ganze mit dem Kakao mischen. 1 TL dieser Mischung passt wundervoll in den Bulletproof Coffee.