

© des Titels »Low Carb« von Pamela Clark  
(ISBN 978-3-7423-0329-5). 2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München. Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

# Low Carb

## DAS GROSSE KOCHBUCH

riva

# LEBEN MIT *Low* CARB

*Sollten Sie mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben, ist es vielleicht ein kleiner Trost, dass Sie damit nicht allein sind. In den meisten Industrienationen ist Übergewicht keine Seltenheit.*

Dieses relativ neue Phänomen macht sich seit etwa 50 Jahren bemerkbar. Blickt man nur zwei Generationen zurück, fällt auf, dass Übergewicht damals weit weniger verbreitet war. Der Großteil der Menschen verschwendete keinen einzigen Gedanken an irgendwelche Diäten. Die Leute aßen, was gerade an Nahrungsmitteln verfügbar war und wie es ihrer Esskultur entsprach, in der sie aufgewachsen waren. Ein Blick auf Ernährungsweise und Lebensstil früherer Zeiten liefert Anhaltspunkte dafür, was heute schiefläuft. Was macht es uns so schwer, unseren Taillenumfang im Zaum zu halten?

Einer der gravierendsten Unterschiede zu früher ist die Art, wie wir Lebensmittel beschaffen und zubereiten. Damals wurden Zutaten frisch eingekauft und zu Hause hauptsächlich von Frauen zubereitet.

Als zunehmend mehr Nahrungsmittelhersteller massenhaft vorgefertigte und abgepackte Produkte in die Supermärkte brachten, hatte das eine drastische Veränderung der Essgewohnheiten zur Folge. Fertiggerichte boten zwar viele praktische Vorteile und erleichterten den Frauen die Hausarbeit, aber diese Essensform veränderte unsere Ernährungsweise komplett.

Heute gehen wir öfter ins Restaurant, holen uns von dort das Essen oder lassen es liefern. Wir können zum Teil oder vollständig vorgegarte Mahlzeiten aus dem Supermarkt zu Hause schnell zubereiten oder erwärmen. Essen ist fast jederzeit überall

*Heute gehen wir ins Restaurant, holen uns von dort das Essen oder lassen es liefern. Wir können teilweise oder komplett vorgegarte Mahlzeiten aus dem Supermarkt zu Hause schnell zubereiten.*

verfügbar, niemand muss lange mit knurrendem Magen ausharren. Automaten locken mit Erfrischungsgetränken, Fruchtsäften, Schokoriegeln, salzigen Chips oder Snacks. Und an der Kasse testen verführerisch verpackte Süßigkeiten unsere Widerstandskraft.


All das verleitet uns dazu, zu viel zu essen. Diese Lebensmittel sind voller Kalorien, die uns zwar mit Energie aufladen, aber der Gehalt an raffinierten Kohlenhydraten ist hoch und der an Nährstoffen gering. Das heißt, dass wir zur Deckung unseres Nährstoffbedarfs mehr davon essen müssten. Das führt wiederum zu dem verblüffenden Phänomen, dass viele Menschen einerseits zu viel essen, aber dennoch unterernährt sind.

## LOW FAT VS. LOW CARB

Seit Jahrzehnten gibt es Diskussionen um die beste Diät zur Gewichtskontrolle. In den 1960er-Jahren gab es zwei Lager – die einen befürworteten eine fettarme und die anderen eine kohlenhydratarme Ernährung. Der fettarme Ansatz

setzte sich durch und dominierte in den folgenden Jahrzehnten jegliche diätetische Beratung. Kohlenhydrate spielten bei Gewichtsproblemen keine Rolle.

Die Theorie war einfach: Fett enthält mehr als doppelt so viele Kilojoule pro Gramm wie Kohlenhydrate oder Eiweiß (37 kJ im Vergleich zu 17 kJ bei Kohlenhydraten und 16 kJ bei Eiweiß). Aufgrund der großen Energiedichte von Fett können für die gleiche Energiemenge weit mehr kohlenhydrat- oder eiweißreiche Nahrungsmittel gegessen werden. Noch dazu wird zu viel aufgenommenes Fett sofort im Körper gespeichert. Dagegen ist es für den Körper energetisch viel aufwendiger, Kohlenhydrate in Körperfett umzuwandeln, da dazu Energie erforderlich ist. Dazu kommt, dass der Körper Kohlenhydrate



nicht einfach in Glucose – eine wertvolle Energiequelle für Gehirn und zahlreiche Körperzellen – zurückverwandeln kann.

### **WAS IST EIGENTLICH SCHIEFGELAUFEN?**

Die Lebensmittelindustrie reagierte auf die Nachfrage nach fettarmer und -freier Kost: Es gibt sie nun im Überfluss.

Schiebt man den Einkaufswagen durch die Supermarktregale, füllt er sich schnell mit fettarmem Käse, fettarmer Milch, fettarmem Joghurt, fettarmer Wurst, Pasteten, Snacks, Gebäck und Kuchen – alles mit ganz wenig Fett! Ganz nebenbei werden uns sogar Süßigkeiten als harmlose, weil fettfreie Nascherei verkauft.

### ***Die Lebensmittelindustrie reagierte auf die Nachfrage nach fettarmer und -freien Kost: Es gibt sie nun im Überfluss.***

Ergebnis: Die Menge an raffinierten Kohlenhydraten, die die Menschen zu sich nahmen, erhöhte sich drastisch, und die Leute wurden immer dicker. Die künstlichen, stark verarbeiteten Lebensmittel hatten einfach

nicht den erhofften Effekt. Diese Ernährungsform hatte nichts mit einer natürlichen fettarmen Ernährung, wie sie zum Beispiel traditionell in Japan verbreitet ist, zu tun, sondern war ein moderner Ernährungsstil mit industriell hergestellten Produkten. Kohlenhydratarme Diäten gab es schon immer, nur heute stehen sie wieder stärker im Mittelpunkt des Interesses. Immerhin gibt es viele gute Gründe dafür. Mehrere Studien haben bewiesen, dass diese Ernährung im Vergleich zu einer fettarmen Ernährungsweise zu einer größeren Gewichts- und Körperfettreduktion führte – zumindest kurzfristig gesehen. Leider liegen weit weniger Studien über Diäten vor, die über ein Jahr oder länger liefen. Was sich je-

doch bei den Testpersonen als wichtigster Faktor für den Erfolg einer Diät herausstellte, war das Durchhaltevermögen. Mit anderen Worten: Wenn die gewählte Ernährungsweise schmeckt und relativ einfach einzu-



halten ist, erzielt man die besten Ergebnisse.

## VORTEILE MIT LOW CARB

Low-Carb-Diät bedeutet erstens, dass der Körper weniger Kohlenhydrate aufnimmt und so gezwungen wird, mehr Fett zu verbrennen. Zweitens: Dieses Fett verlangsamt die Verdauung, und das Essen verbleibt

***Eine kohlenhydratreduzierte Ernährung bringt einen entscheidenden Vorteil mit sich: Stark verarbeitete Lebensmittel mit wenig Nährstoffen werden von Ihrem Speiseplan gestrichen.***

länger im Magen. Es dauert also länger, die Nährstoffe aufzuspalten und in den Körper aufzunehmen. Das wiederum dämpft das Hungergefühl. Hunger kann bei einer fettarmen Ernährung häufig zum Problem werden. Auch Eiweiße sind sehr sättigend. Ein entsprechender Anteil bei jeder Mahlzeit hilft, weniger zu essen.

Eine kohlenhydratreduzierte Ernährung bringt einen weiteren

entscheidenden Vorteil mit sich: Stark verarbeitete Lebensmittel mit wenig Nährstoffen wie Chips, Süßigkeiten, Kuchen und Softdrinks werden von Ihrem Speiseplan gestrichen. Industriell hergestellte zuckerhaltige Müslis zum Frühstück und zahllose Snacks sind passé. All das wird durch gesunde, nährhaftere und bekömmlichere Lebensmittel ersetzt. Diese helfen, die Blutzucker-

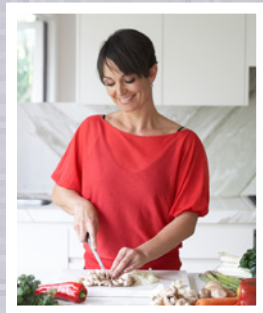
werte unter Kontrolle zu halten und die Insulinmenge, die der Körper produzieren muss, zu reduzieren.

## DIE GESUNDE WAHL

Noch eine kleine Warnung: Wir sollten aus den Fehlern der Low-Fat-Ära lernen und sie bei der Low-Carb-Ernährung nicht wiederholen! Ein industriell hergestellter Low-Carb-Snack ist nicht gesund. Und auch Low-Carb-Kuchen enthält jede Menge Kalorien. Denken Sie daran:

Eine kohlenhydratarme Ernährung ist keine Lizenz zum maßlosen Essen.

Wählen Sie gesunde, wenig verarbeitete Lebensmittel als Grundlage, mit vielen pflanzlichen Bestandteilen. Achten Sie auf gesunde Fettlieferanten wie Olivenöl, Avocados, Nüsse und Samen. Essen Sie vorzugsweise Gemüse und etwas Obst (die nebenstehende Tabelle gibt den Kohlenhydratgehalt an). Mit natürlichen, eiweißreichen Lebensmitteln kann Low Carb ein gesundes, Mittel zur Gewichtskontrolle sein.



Dr. Joanna McMillan  
Diät- und Ernährungs-  
beraterin  
[www.drjoanna.com.au](http://www.drjoanna.com.au) |  
[www.getlean.com.au](http://www.getlean.com.au)

## TIPPS FÜR EINE KOHLENHYDRATARME ERNÄHRUNG

- Verwenden Sie möglichst viele frische Zutaten beim Kochen.
- Reduzieren Sie den Anteil industriell verarbeiteter Lebensmittel.
- Nehmen Sie gesunde Fette wie extra natives Olivenöl, Avocado, Nüsse und Samen.
- Essen Sie reichlich Gemüse und etwas Obst.
- Genießen Sie natürliche, eiweißreiche Lebensmittel statt verarbeitete Eiweißriegel und Shakes.
- Ein großer Anteil Eiweiß bei jeder Mahlzeit sättigt länger und verringert die Lust auf Snacks.
- Fast Food enthält sehr viele Kohlenhydrate und hat keinen Nährwert.
- Vorsicht bei Snacks! Halten Sie lieber Beeren oder Kirschtomaten für den kleinen Hunger bereit!
- Kochen Sie Low-Carb-Gerichte, die Sie gern essen. Wenn das Essen schmeckt, fällt es leichter, die gewählte Diät einzuhalten.

# KOHLHYDRATE IN OBST UND GEMÜSE

## GEMÜSE

### SEHR NIEDRIGER GEHALT

(*<5g/100 g Rohgewicht*)

*Kohlenhydrate in Gramm pro 100 g Rohgewicht*

Aubergine	2,4
Bambussprossen (Dose)	1,6
Blumenkohl	1,9
Brokkoli	0,4
Brokkolini	0,4
Brunnenkresse	1,3
Daikon-Rettich	2,9
Dicke Bohnen	2,2
Eisbergsalat	0,4
Fenchel	3,3
Frühlingszwiebeln	4,6
Grünkohl	2,3
Gurke	2,1
Kohlrabi	4,2
Lauch	3,3
Okra	2,4
Pak Choi	0,9
Paprika	3,5
Pilze	1,4
Radicchio	0,7
Radieschen	1,9
Romanasalat	0,7
Rosenkohl	2,1
Rucola	2,2
Sojasprossen	1,4
Spargel	1,4
Spinat	0,7
Stangenbohnen	2,4
Stangensellerie	2,3
Tomaten	2,4
Weißkohl	3,4
Zucchini	1,6
Zuckererbsen	2,7
Zuckerschoten	4,5

### NIEDRIGER GEHALT

(*5–10g/100 g Rohgewicht*)

Erbsen	9,7
Karotten	5,0
Knollensellerie	5,0
Kürbis	8,1
Rote Bete	8,4
Zwiebel	5,1

### MITTLERER GEHALT

(*10–15g/100 g Rohgewicht*)

Kartoffeln	12,3
Knoblauch	10,2
Mais, Körner am Kolben	12,5

### HOHER GEHALT

(*≥15g/100 g Rohgewicht*)

Süßkartoffeln (orange & violette Sorten)	19,3
---	------

## OBST

### SEHR NIEDRIGER GEHALT

(*<5g/100 g Rohgewicht*)

Avocado	0,5
Erdbeeren	2,7
Grapefruit	4,8
Limette	1,2
Rhabarber (außer es wird beim Kochen Zucker zugegeben)	1,8
Zitrone	1,8

### NIEDRIGER GEHALT

(*5–10g/100 g Rohgewicht*)

Ananas	8,0
Aprikose	7,7
Brombeeren	7,5
Feige	8,1
Himbeeren	7,4
Honigmelone	5,7
Kiwi, geschält	9,8
Maracuja	5,7

Nektarine	7,7
Orange	8,1
Papaya	6,9
Pfirsich	6,4
Pflaume	7,1
Wassermelone	5,0

### MITTLERER GEHALT

(*10–15g/100 g Rohgewicht*)

Apfel	10,8
Birne	14,3
Granatapfel	13,5
Heidelbeeren	11,3
Kirschen	11,9
Mango	11,6
Nashi-Birne	11,1

### HOHER GEHALT

(*≥15g/100 g Rohgewicht*)

Banane	19,9
blaue Trauben	15,7
Kaki	16,1
Litschi	16,2
Zimtapfel	15,8
weiße Trauben	15,0

## HÜLSENFRÜCHTE

### AUS DER DOSE, ABGETROPFT

*Kohlenhydrate in Gramm pro 100 g Rohgewicht*

Borlottibohnen	18
Cannellinibohnen	12
Erbsen	6
Kichererbsen	14
Kidneybohnen	14
Linsen	7
Sojabohnen	3





# Low **CARB** MITTTAG- ESSEN

*Wer seine Kohlenhydratzufuhr reduzieren will, muss auch im Büro oder unterwegs nicht hungern. Salate, Suppen und Burger ohne Brötchen können am Abend vorbereitet und zum Mitnehmen praktisch verpackt werden.*



# SALAT MIT DICKEN BOHNEN, ROSENKOHL UND POCHIERTEN EIERN

4 EL Weißweinessig

4 Eier

200 g Dicke Bohnen (TK), aufgetaut  
und gepalt

400 g Rosenkohl, Außenblätter  
abgetrennt, Restblätter zerpfückt

50 g Walnuskerne, geröstet

1 Handvoll Dillzweige

25 g frisch gehobelte Parmesanspäne

2 EL Olivenöl extra vergine

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

**1** Die Hälfte des Essigs in einen Topf mit siedendem Wasser gießen. Eier nacheinander an einer Tasse aufschlagen, in das Wasser gleiten lassen und 3 Minuten darin pochieren, bis das Eiweiß stockt. Mit einem Schaumlöffel herausheben und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**2** Inzwischen die Bohnen in einem mittelgroßen Topf in sprudelnd kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren. Die Rosenkohlblätter hinzufügen und 5 Sekunden mitgaren. Anschließend abgießen. Bohnen und Rosenkohlblätter in einer Schüssel in Eiswasser abschrecken, dann gut abtropfen lassen.

**3** Das Gemüse in einer Schüssel mit den Walnüssen, der Hälfte des Dills und des Parmesans vorsichtig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Den Salat mit Eiern, restlichem Dill und Parmesan anrichten. Öl sowie restlichen Essig verrühren und über den Salat träufeln. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und servieren.

## Nährwerte pro Portion

Fett 24,7 g (gesättigte Fettsäuren 4,8 g),  
Brennwert 1346 kJ (321 kcal), Kohlenhydrate  
3,4 g, Protein 17 g, Ballaststoffe 6 g

**ZU-  
BEREITUNGS-  
UND GARZEIT**

30 MINUTEN

**PORTIONEN**

4



**ZU-  
BEREITUNGS-  
UND GARZEIT**

35 MINUTEN

**PORTIONEN**

4





# HALLOUMI- GRANATAPFEL-SALAT

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 EL mildes Olivenöl

1 Fenchelknolle (300 g), geputzt und  
sehr fein gehobelt

500 g Rote Beten (Sorte Chioggia, Ringel-  
bete), in sehr dünne Scheiben geschnitten

4 Radieschen (140 g), geputzt und in sehr  
dünne Scheiben geschnitten

2 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe  
geschnitten

80 ml Granatapfelkerne

1 kleine Handvoll Minzeblätter

125 g Mizuna (japanischer Senfkohl)

120 g Mandeln, ohne Fett geröstet

360 g Halloumi (Grillkäse aus Kuh-,  
Schafs- oder Ziegenmilch), in dicke  
Scheiben geschnitten

1 Zitronensaft und Öl in einer großen Schüssel  
verrühren. Die restlichen Zutaten außer dem  
Käse dazugeben und vorsichtig mit der  
Vinaigrette mischen.

2 In einer großen Pfanne die Halloumischei-  
ben in etwas Öl von beiden Seiten goldbraun  
anbraten.

3 Den Halloumi nach Belieben in kleinere  
Stücke zupfen, auf dem Salat anrichten und  
servieren.

## Nährwerte pro Portion

Fett 41,3 g (gesättigte Fettsäuren 12,5 g),  
Brennwert 2382 kJ (569 kcal),  
Kohlenhydrate 16,7 g, Protein 28,5 g,  
Ballaststoffe 6,9 g

**Tipp** Fenchel, Radieschen und Rote Beten  
lassen sich am leichtesten mit einer Mandoline  
oder einem Gemüsehobel in sehr feine Schei-  
ben schneiden. Sollte die Sorte Chioggia nicht  
erhältlich sein, können Sie natürlich auch  
andere Gelbe oder Rote Beten verwenden.

# GRILLGEMÜSE MIT RICOTTA

2 Baby-Auberginen (120 g), längs in dicke Scheiben geschnitten

1 mittelgroße grüne Paprikaschote (200 g), halbiert, geputzt und längs in dicke Streifen geschnitten

1 mittelgroße rote Paprikaschote (200 g), halbiert, geputzt und längs in dicke Streifen geschnitten

2 große Zucchini (300 g), längs in dicke Scheiben geschnitten

4 Portionen Champignons (je 175 g), geputzt

400 g schnittfester Ricotta

2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt

1 Handvoll fein gehackte Basilikumblätter, 2 EL kleine Blätter mehr zum Garnieren

1 EL fein gehackte glatte Petersilie, 2 EL mehr zum Garnieren

1 EL fein abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

## TOMATENPESTO

70 g halbgetrocknete Tomaten, abgetropft

1 kleine Handvoll Basilikumblätter

2 EL Balsamicoessig

1 kleine Knoblauchzehe, geschält und zerdrückt

2 EL geröstete Pinienkerne

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

1 Das Gemüse und die Pilze portionsweise auf einer vorgeheizten, gefetteten Grillplatte (oder auf einem Grillrost über dem Grill oder unter dem Backofengrill) bei mittlerer bis hoher Hitze goldbraun braten.

2 Inzwischen Ricotta, Knoblauch, Kräuter und Zitronenschale in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für das Tomatenpesto alle Zutaten mit 2 Esslöffel Wasser in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Pilze mit dem Stiel nach oben auf Teller verteilen. Darüber je eine Lage Ricotta-Gremolata sowie Gemüse schichten und mit Pesto beträufeln. Zum Schluss mit Pinienkernen, restlicher Petersilie und übrigem Basilikum bestreuen. Sofort servieren.

## Nährwerte pro Portion

Fett 15,9 g (gesättigte Fettsäuren 5,5 g),  
Brennwert 1271 kJ (304 kcal), Kohlenhydrate  
15,6 g, Protein 19,3 g, Ballaststoffe 9,3 g

**ZU-  
BEREITUNGS-  
UND GARZEIT**

50 MINUTEN

**PORTIONEN**

4



**ZU-  
BEREITUNGS-  
UND GARZEIT**

30 MINUTEN

**PORTIONEN**

4





# FISCH

## PROVENZALISCHE ART MIT KRÄUTERTOMATEN

*Für dieses Gericht kann jeder weißfleischige Fisch verwendet werden.*

300 g Rosenkohl, geputzt, Röschen halbiert

80 ml Olivenöl

4 Weißfischfilets (à 150 g)

2 mittlere Zucchini (240 g), längs in dünne Scheiben geschnitten

250 g Kirschtomaten

1 EL grob gehackte glatte Petersilie

1 EL Estragon, nur die Blätter grob gehackt

1 EL grob gehackter Dill

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

1 Den Rosenkohl kochen, dämpfen oder in der Mikrowelle weich garen, dann abgießen.

2 In einer großen antihafbeschichteten Pfanne 1 Esslöffel Öl erhitzen. Den Fisch darin von beiden Seiten je 5 Minuten knusprig braun und gar braten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm stellen.

3 Die Pfanne auswischen und erneut 2 Esslöffel Öl darin erhitzen. Zucchini und Rosenkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 3 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Das restliche Öl in einer größeren Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Tomaten dazugeben und abgedeckt 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie langsam zusammenfallen. Pfanne vom Herd nehmen. Die Hälfte der Kräuteriterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Den Fisch, die Tomaten und das Gemüse anrichten und mit den restlichen Kräutern bestreuen.

### Nährwerte pro Portion

Fett 19,5 g (gesättigte Fettsäuren 3,1 g),

Brennwert 1408 kJ (336 kcal),

Kohlenhydrate 4 g, Protein 33,5 g,

Ballaststoffe 5 g