Bereits seit 2012 bietet Jasmin Mengele ihren Gästen in der Soulfood LowCarberia kohlenhydratarme Leckereien an. Süße und deftige Speisen, warme und kalte – hier kommt jeder auf seine Kosten.

aus: Mengele, Low Carb auf die Schnelle (ISBN 9783432102900) © 2017 Trias Verlag

aus: Mengele, Low Carb auf die Schnelle (ISBN 9783432102900) © 2017 Trias Verlag

Low Carb – schnell, einfach, lecker!

Mit wenigen, aber vielseitigen Zutaten wie Kokosmilch, Avocado, Lachs oder Hühnchen lassen sich im Handumdrehen die köstlichsten Mahlzeiten zubereiten.

aus: Mengele, Low Carb auf die Schnelle (ISBN 9783432102900) © 2017 Trias Verlag

Low Carb – high speed: so geht's

»Low Carb« bedeutet »wenig Kohlenhydrate«. Aber wie stark diese reduziert werden, ist verschieden. Meine Low-Carb-Küche ist sehr kohlenhydratarm sowie getreide- und glutenfrei.

Der Anteil hochwertiger pflanzlicher und tierischer Fette ist dagegen höher. Avocado, Nüsse, Kokosöl, Mascarpone, Sahne und Butter sind wichtige Zutaten. Das Faszinierende und für viele noch immer Erstaunliche ist, dass man mit solcher fettreichen Kost tatsächlich abnehmen kann. Wie das funktioniert, möchte ich gern ein wenig erläutern.

Wenig Kohlenhydrate, dafür gesunde Fette

Der Kohlenhydratgehalt meiner Rezepte liegt unter 10 g pro Mahlzeit. Bei 3 Mahlzeiten pro Tag nimmt man also maximal 30 g Kohlenhydrate zu sich. Zum Vergleich: Im Durchschnitt isst jeder Deutsche rund 220 g Kohlenhydrate pro Tag. Ich verzichte nicht nur auf sämtliche raffinierten Zuckerarten, sondern auch auf alle Getreideprodukte sowie stärkehaltige Zutaten wie Kartoffeln, Süßkartoffeln und Mais. Zuckerreiche Obstsorten sind nur selten und in geringen Mengen dabei. Durch diese verminderte Kohlenhydratzufuhr passiert im Körper zweierlei:

- Der Blutzuckerspiegel und damit auch der Insulinspiegel normalisiert sich.
- Der Körper beginnt, sich von Fett zu ernähren; dabei kann er nicht nur auf das verzehrte Fett, sondern auch auf die gespeicherten Fettdepots zurückgreifen. Wir können endlich problemlos abnehmen.

Warum die Kohlenhydrate runtermüssen

Wenn wir langfristig den Kohlenhydratanteil in der Ernährung reduzieren, normalisiert sich der Blutzuckerspiegel und

aus: Mengele, Low Carb auf die Schnelle (ISBN 9783432102900) © 2017 Trias Verlag

damit untrennbar verknüpft der Insulinspiegel. Zu kohlenhydratreiche Kost führt zu einer ständigen Berg- und Talfahrt der beiden Spiegel: Landet viel Zucker aus dem Darm im Blut, wird reichlich Insulin ausgeschüttet, um den Zucker aus dem Blut zu entfernen; der abgefallene Blutzuckerspiegel führt zu Heißhunger auf Süßes, die nächste Portion Kuchen, Schokolade oder süße Getränke sorgt wieder für einen starken Blutzuckeranstieg usw. Diese Achterbahnfahrt wird durch die Low-Carb-Ernährung gestoppt.

Der Blutzucker- und der Insulinspiegel bleiben ohne große Ausschläge nach oben oder unten im grünen Bereich, weshalb Low Carb auch für Menschen mit zu hohem Blutzuckerspiegel oder Typ-2-Diabetes (vorher mit dem Arzt sprechen, um Einstellung/Medikamente anzupassen) gut geeignet ist.

Fett wird der neue Brennstoff

Da die Kohlenhydrate als Energielieferanten fehlen, zapft der Körper die Fettpolster an. Solange der Insulinspiegel hoch ist, sind die Fettzellen fest verschlossen, was verständlich macht, wieso zu viele Kohlenhydrate das Abnehmen behindern. Um seinen Energiebedarf zu decken, greift der Körper jetzt auf die Fette zurück (aus der Nahrung bzw. den Fettreserven), aus denen sogenannte Ketonkörper als Energiewährung gebildet werden. Diese Ketonkörper sind ein super Brennstoff. Um in den Zustand der Ketose (Ketonkörperbildung) zu kommen, muss der Kohlenhydratanteil jedoch durchgängig gering sein. Die Schwelle ist individuell verschieden. Bei mir sind es 30 g Kohlenhydrate pro Tag: Bleibe ich darunter, nehme ich problemlos ab.

Ein weiterer toller Nebeneffekt des in Ketose konstant bleibenden Insulinspiegels ist das Ausbleiben von Heißhungerattacken.

Die Eiweißzufuhr bleibt gleich

Neben Kohlenhydraten und Fetten sind Eiweiße (Proteine) die dritte große Nährstoffgruppe. An der Eiweißzufuhr wird nichts verändert, sie entspricht dem empfohlenen Richtwert von ca. 1 g/kg Körpergewicht und Tag. Bei einer 70 kg schweren Person wären das ca. 70 g Eiweiß pro Tag.

aus: Mengele, Low Carb auf die Schnelle (ISBN 9783432102900) © 2017 Trias Verlag

Was Ihnen Low Carb bringt

- Der wichtigste Effekt dieser Ernährung – zumindest für mich – ist natürlich, dass ich mein Wunschgewicht mühelos erreicht habe und auch vollkommen problemlos halten kann.
- Hunger und Verzicht gehören der Vergangenheit an. Mit Low Carb essen Sie immer so viel, dass Sie richtig gut satt werden und bleiben. Fettreiche Kost schmeckt nicht nur super, sondern sättigt auch hervorragend.
- Sie ernähren sich gesund mit reichlich Gemüse, Salat, etwas Obst, hochwertigen Fetten und Ölen sowie der optimalen Proteinmenge.
- Low Carb befriedigt nicht nur die körperlichen Bedürfnisse, sondern fördert auch die emotionale Ausgeglichenheit. Sie bekommen alles, was Sie zum Glücklichsein brauchen.
- Low Carb verleiht Ihnen richtig viel Power und Energie. Wenn Sie – genauso wie ich – schon verschiedene Diäten ausprobiert haben, wissen Sie, dass man sich dabei oft total schlapp und kraftlos fühlt.
- Viele Menschen vertragen Vollkornprodukte oder andere Getreidebestandteile nicht besonders. Vielleicht werden auch Sie feststellen, dass Sie mit der Low-Carb-Ernährung auf einmal keine Verdauungsprobleme mehr haben.
- Weil die Low-Carb-Ernährung, wie ich Sie Ihnen hier vorstelle, vollkommen getreide- und glutenfrei ist, stellt sie eine gut geeignete Ernährungsform für Menschen mit Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie dar.
- Auch für Menschen mit Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) ist meine Low-Carb-Ernährung empfehlenswert, da die verwendeten fettreichen Milchprodukte oftmals laktosefrei oder sehr laktosearm sind.
- Das Gleiche gilt für Personen, die von sich wissen, dass sie Fruchtzucker in größeren Mengen nicht vertragen, denn dieser wird als Zucker bei Low Carb stark eingeschränkt.
- Weitere wunderbare Nebeneffekte sind besserer Schlaf und schönere Haut.

Ihre 12 Low-Carb-Vorratszutaten

Die ersten beiden Vorratszutaten der schnellen Low-Carb-Küche werden aus der Kokosnuss gewonnen: Kokosmilch und Kokosmehl.

Die Kokosnuss ist ein wahres Geschenk der Natur für unsere Gesundheit. Sie ist reich an Kalium, Natrium, Eisen und Magnesium. Unseren Vitaminhaushalt unterstützt sie mit Vitamin C, B_1, B_2, B_3, B_4, B_6 und Vitamin E. Zudem enthält Kokosnuss überwiegend sogenannte mittelkettige Fettsäuren (MCTs), die der Körper bevorzugt zu Ketonkörpern abbaut, was die Energiegewinnung aus Fetten (Ketose) fördert. Kokosprodukte gehören daher fest auf meinen Speiseplan. Nicht nur weil sie so gesund sind, sondern weil

aus: Mengele, Low Carb auf die Schnelle (ISBN 9783432102900) © 2017 Trias Verlag

man so vielseitig mit ihnen kochen, backen und abschmecken kann.

Kokosmilch (80%)

Bei Kokosmilch gibt es viele Unterschiede. Ich persönlich bevorzuge Produkte aus nachhaltigem Anbau und mit 80% Kokosanteil. Kokosmilch ist sehr ergiebig und schmeckt wunderbar cremig. Ich achte beim Einkauf darauf, dass in der Zutatenliste auf der Dose wirklich nur Kokosnuss und Wasser aufgeführt sind. So kann ich sicher sein, dass ich keine versteckten Kohlenhydrate oder unnötige Zusatzstoffe zu mir nehme.

Kokosmehl

Das zweite unverzichtbare Kokosnussprodukt ist Kokosmehl (auch Kokosfasern genannt), das bei der Nussölpressung entsteht. Hier wird der Presskuchen, nachdem das Öl gewonnen wurde, fein vermahlen. Das Mehl ist glutenfrei und reich an Ballaststoffen, die für eine gesunde Ernährung unabdingbar sind. Für den Austausch von Getreidemehl beim Backen benötigt man nur ca. ⅓ der Menge an Kokosmehl und dafür ein zusätzliches Ei.

Blanchierte (geschälte), gemahlene Mandeln

Gemahlene Mandeln sind – anders als Mandelmehl, das auch oft in der Low-Carb-Küche verwendet wird – nicht entölt. Sie enthalten viele gesunde ungesättigte Fettsäuren und sind energiereich. Außerdem liebe ich den feinen Geschmack, der meines Erachtens zu süßen, aber auch zu deftigen Gerichten passt. Ich nehme am liebsten blanchierte, gemahlene Mandeln; also Mandeln, bei denen die Haut vorm Vermahlen entfernt wurde. Die vermahlenen Mandeln sind dann weiß. Diese geben den Gerichten eine schöne helle Farbe und eine feinere Struktur als ungeschälte, gemahlene Mandeln. Auf der Verpackung steht: »blanchierte, gemahlenen Mandeln« oder »geschälte, gemahlene Mandeln«.

Shirataki-Nudeln

Shirataki-Nudeln sind getreide- und damit glutenfrei. Sie zeichnen sich durch einen besonders hohen Ballaststoffanteil aus. Herkömmliche Pasta (aus Hartweizen) findet mit über 70% Kohlenhydraten, kaum gesunden Fetten und Ballaststoffen keinen Platz in der Low-Carb-Küche. Die Shirataki-Nudeln sind eine super Alternative: Sie lassen sich in wenigen Minuten zubereiten und die enthaltenen Stoffe der Kanjokwurzel unterstützen sogar das Abnehmen.

Die Low-Carb-Pasta ist neutral im Geschmack und kann so beliebig mit Soßen und Pestos kombiniert werden. Es sollte aber nicht jeder Tag ein No-Carb-Pasta-Tag sein, denn die großen Mengen an Ballaststoffen können bei übermäßigem Verzehr die Verdauung stören.

aus: Mengele, Low Carb auf die Schnelle (ISBN 9783432102900) © 2017 Trias Verlag

Shirataki-Nudeln finden Sie im gut sortieren Supermarkt, in Asia-Geschäften oder Sie beziehen sie von einem Online-Shop. Probieren Sie unbedingt meine Low-Carb-Pasta-Rezepte wie Chorizo-Shirataki (Seite 52) und Shirataki 'n' Cheese aus.

Mascarpone

Mit ihrer cremigen Konsistenz veredelt Mascarpone viele Low-Carb-Rezepte, als Basis für ein Dessert oder zum Verfeinern von Soßen und Aufläufen. Und natürlich ist es die Zutat, die viele sofort mit Tiramisu in Verbindung bringen … Wenn Sie meinen, die italienische Süßspeise sei nicht Low-Carb-geeignet, lassen Sie sich von meiner Kreation (Seite 84) überraschen. Das ist eines meiner Dessert-Highlights!

Cheddar

Cheddar ist eine ideale Low-Carb-Zutat mit einem ausgewogenen Verhältnis von gesunden Fetten, Eiweiß und nur wenigen Kohlenhydraten. Er ist laktosefrei. Den Käse gibt es in verschiedenen Reifegraden, sodass jeder das gewünschte Aroma entsprechend der eigenen Vorlieben auswählen kann: von mild bis kräftig. Ich mag es, Gerichte zu überbacken oder Käse in Füllungen zu verarbeiten.

Parmesan

Auch Parmesan ist eine der laktosefreien Käsevarianten und bietet durch seinen intensiven Geschmack und die feste Konsistenz vielfältige Möglichkeiten bei der Zubereitung. Im Pesto, als Garnitur oder zum Verfeinern bringt er eine pikante Note in jedes Gericht.

Sahne

Sahne hat, genauso wie Hartkäse, ein ausgewogenes Nährwertverhältnis und bietet sonst auch alles, was das Low-Carb-Herz begehrt. Geschlagene Sahne ist eine super Grundlage für Eis und Cremetörtchen und natürlich ein ideales Topping für alles Süße. Auch als Geschmacksträger für Soßen und Cremes

Shirataki-Nudeln werden aus Kanjokwurzel hergestellt

Shirataki-Nudeln werden aus der in Asien beheimateten Kanjokwurzel hergestellt. Die wunderbaren Eigenschaften sind: keine verdaulichen Kohlenhydrate, kein Fett, kein Zucker, kein Gluten und nur 8 kcal auf 100 g. Dies ist der Grund, warum diese Alternative zur Pasta so hervorragend zum Abnehmen und für jegliche Low-Carb-Ernährungsform geeignet ist. Da die löslichen Ballaststoffe, sogenannte Glucomannane, stark aufquellen, vermitteln sie ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

aus: Mengele, Low Carb auf die Schnelle (ISBN 9783432102900) © 2017 Trias Verlag

finden Sie sie oft in meinen Rezepten. Sahne ist ein weiterer Alleskönner, der in keiner Low-Carb-Küche fehlen darf.

Ich achte bei Milchprodukten nicht nur darauf, immer Vollfettprodukte zu nehmen, sondern kaufe auch nur Produkte aus Grasfütterung. Warum ich das tue? Durch die Weidetierhaltung kann ich sicher sein, dass die Tiere artgerecht gehalten werden, und zusätzlich sind die Milchprodukte noch reicher an wertvollen Mineralien und Nährstoffen. Vorbei sind die Zeiten von fettreduzierten Light-Produkten!

Frischkäse

Die festere Konsistenz von Frischkäse in Doppelrahmstufe ist optimal, wenn es mal schnell gehen muss: Soßen können durch Frischkäse schnell abgebunden werden und bekommen durch ihn einen frischen und cremigen Geschmack. Der Eiweiß- und Fettanteil in Doppelrahm-Frischkäse ist aus Low-Carb-Sicht nahezu perfekt.

Mozzarella

Abwechslung tut gut. Und eine weitere Käsesorte, zu der ich sehr gerne greife, ist Mozzarella. Frisch, gerieben, aus Büffel- oder Kuhmilch … ich wechsele gerne zwischen den unterschiedlichen Varianten. Verschiedenste Sorten und Varianten des Mozzarellas finden sich in jedem gut sortierten Supermarkt.

Thunfisch aus der Dose (in Olivenöl)

Thunfisch ist einer meiner absoluten Lieblings-Low-Carb-Fische. Er ist sehr reich an gesunden Fetten und liefert dem Körper hochwertiges Eiweiß. In der Variante für die schnelle Low-Carb-Küche ist Thunfisch aus der Dose eine tolle Alternative zu frischem Fisch. Hierbei sollte man unbedingt darauf achten, dass man Thunfisch aus nachhaltiger, delphinfreundlicher Fischerei kauft. Der Thunfisch sollte in Olivenöl und nicht in Sonnenblumenöl oder Wasser eingelegt sein.

Chorizo-Salami

Diese spanische Version der Salami ist eine tolle Möglichkeit, um besondere Würze in Gerichte zu bekommen. Hier gibt es auch Unterschiede: von leichter Würze bis hin zu feurig scharf. So können Sie die Gerichte ganz leicht an Ihre persönliche Wunschschärfe anpassen.

Frische Zutaten für die schnelle Low-Carb-Küche

Tierisches Eiweiß in Form von Fleisch und Fisch ist ein wichtiger Bestandteil vieler meiner Low-Carb-Gerichte. Beim Kauf von Fleisch oder allgemein tierischen Erzeugnissen achte ich darauf, hochwertige Produkte zu kaufen. Artgerechte und regionale Tierhaltung sind nicht nur in Anbetracht von Tierschutz und weiteren ökologischen Fakto-

aus: Mengele, Low Carb auf die Schnelle (ISBN 9783432102900) © 2017 Trias Verlag

ren sinnvoll. Der positive Nebeneffekt ist, dass das Fleisch von »glücklichen« Tieren zum Beispiel aus Weidehaltung viel nährstoffreicher ist. Die Tiere wachsen gesund und mit ausreichend Platz und Zeit heran. Dadurch werden auch die entsprechenden Nährstoffe im Fleisch aufgebaut.

Hühnchenbrust

Das Hühnerfleisch gehört zu den eher mageren Fleischsorten – aber ist von meinem Speiseplan nicht wegzudenken. Geschickt kombiniert mit gesunden Fetten in der Beilage oder Soße, ist auch dieses Fleisch eine Low-Carb-Spezialität. Um Huhn in der schnellen Low-Carb-Küche trotzdem sicher zu garen, schneide ich Filets gerne im sogenannten Schmetterlingsschnitt oder in kleinere Stücke.

Hackfleisch

Hackfleisch ist vielseitig und lecker. Aber auch hier greife ich auf Fleisch aus regionaler Tierhaltung zurück. Für die Rezepte macht es keinen Unterschied, ob reines Rinderhackfleisch, Schweinehackfleisch oder auch »Gemischtes« verwendet wird. Die Nährwerte sind fast gleich und so kann man die Gerichte nach dem eigenen Geschmack variieren.

Bacon-Speck

Bacon ist etwas, von dem ich wohl nie genug bekommen kann. Kross gebraten, der Duft steigt aus der Pfanne auf – wem läuft da nicht das Wasser im Mund zusammen? Bacon kann vielen Gerichten einen besonderen Kick geben.

Lachsfilets

Frischer Lachs aus nachhaltiger Fischerei bringt genau die Fette mit, die wir brauchen: Omega-3-Fettsäuren. Diese wirken im Körper entzündungshemmend und gleichen somit den oftmals zu hohen Omega-6-Fettsäuren-Konsum über die normale Nahrung aus. Nebenbei gibt uns der Fisch langanhaltende Energie und hält lange satt. Ob Sie den Fisch frisch einkaufen oder in tiefgekühlter Form, spielt keine Rolle.

Zucchini

Sie werden staunen, was eine Zucchini alles kann. Als schnell gegarte Gemüsebeilage kennen Sie sie sicher schon, aber wusste Sie auch, dass man aus Zucchini wunderbar »Nudeln« herstellen kann, sogenannte Zoodles (Seite 60)? Sie lässt sich auch, ähnlich wie eine Paprika, sehr gut füllen oder überbacken. Kein Wunder, dass die Zucchini in der schnellen Low-Carb-Küche eine große Rolle spielt.

Blattspinat – frisch oder gefroren

Spinat wird leider oft gemieden. Er schmeckt leicht herb – andere würden sagen: bitter. Aber genau diese Bitterstoffe regen die Verdauung an und vermindern den Heißhunger auf Süßes. Also

aus: Mengele, Low Carb auf die Schnelle (ISBN 9783432102900) © 2017 Trias Verlag