



Åse Falkman Fredrikson
Anna Hallén

Das große
LOW CARB
HIGH FAT
Kochbuch

Über 60 kohlenhydratarme,
gluten-, soja- und
laktosefreie Rezepte

riva

Åse Falkman Fredrikson
Anna Hallén

Das große
LOW CARB
HIGH FAT
Kochbuch

Åse Falkman Fredrikson
Anna Hallén

Das große
LOW CARB
HIGH FAT
Kochbuch

Über 60 kohlenhydratarme,
gluten-, soja- und
laktosefreie Rezepte

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die schwedische Originalausgabe erschien 2015 bei Tukan förlag (Heurlins plats 1, 41301 Göteborg, Schweden, www.tukanforlag.se) unter dem Titel *LCHF 2.0*.

Copyright © Tukan Förlag.

German translation rights are arranged with Tukan förlag through Manuela Kerkhoff – International Licensing Agency (www.manuela-kerkhoff.de).

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildungen: Åse Falkman Fredrikson

Texte: Åse Falkman Fredrikson und Anna Hallén

Rezeptfotos: Åse Falkman Fredrikson

Verfasserfotos (S. 8): Lars Jansson

Übrige Fotos: Shutterstock.com: S. 6: Olga Miltsova; S. 16: SP-Photo; S. 22: ESB Professional;

S. 28, 40: Natalia Klenova; S. 35: Yellowj; S. 47: Cary Bates; S. 51: K Woodgyer

Übersetzung: Anne Görblich-Baier

Satz und Redaktion: bookwise Medienproduktion GmbH

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0066-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-465-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-464-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de.

INHALT



Genau das richtige Buch für Sie	7
Forschung und Wahrheiten	9
Gluten und glutenfrei	13
Milch und milchfreie Produkte	23
Müssen wir Fleisch und Fisch essen, oder reichen pflanzliche Nahrungsmittel?	29
Das fantastische Ei	34
Soja und Sojaprodukte	36
Die kleinen Nährstoffe	41
Was bedeutet »auf null herunterfahren«?	48
Wie läuft periodisches Fasten ab?	50
Finden Sie Ihre eigene Methode	52
Frühstück und kleinere Mahlzeiten	59
Mittagssnacks und Abendessen	93
Beilagen	147
Desserts und Naschereien	159
Rezeptregister	176



GENAU DAS RICHTIGE BUCH FÜR SIE

Sie haben zu diesem Buch gegriffen, ...

- weil Sie sich gluten- und laktosefrei sowie ganz ohne Sojaprodukte ernähren möchten.
- weil Sie Naturprodukte und weniger rotes Fleisch essen möchten.
- weil Sie sich gut fühlen und vielleicht etwas abnehmen möchten.
- weil Sie Diabetes haben.
- weil Sie der Sucht nach Süßem abschwören möchten, sich einen gesunden Magen wünschen und Ihre Energie steigern möchten.
- weil Sie ADHS, ADS oder Autismus haben und gluten- und kaseinfreie Rezepte suchen.
- weil Sie Paläo-Ernährung bevorzugen.
- weil Sie sich nach der milchfreien LCHF-Diät (Low-Carb-High-Fat-Diät) ernähren wollen und sich mehr Rezepte wünschen.
- weil Sie unsere Philosophie teilen, Essen soll gut, natürlich und schnell zubereitet, gesundheitsfördernd und energispendend und ein Teil der Lebensqualität sein, aber auch nicht zu viel Raum in unserem manchmal voll ausgelasteten Tagesablauf einnehmen.

Außerdem glauben wir, dass es unser bestes Buch ist. Gemeinsam an neuem Wissen zu wachsen und sich zu entwickeln ist ein wunderbares Geschenk.

Die Zeit ist gekommen, um sich so wohlfühlen wie nie zuvor!

Åse und Anna



FORSCHUNG UND WAHRHEITEN

»Keine Experimente mit glutenfreier Kost! Sprechen Sie mit einem Arzt oder Ernährungsberater!« Wenn wir so etwas hören, fragen wir uns erstaunt: warum eigentlich?

Welcher Bestandteil im Gluten ist wichtig für den Körper? Was kann passieren, wenn wir es weglassen? Die Menschen hoch im Norden Europas lebten bis zu Beginn des Getreideanbaus vor 4000 Jahren völlig ohne Gluten. Bis dahin ging das ausgezeichnet. Abgesehen davon ernähren sich heute viele Millionen Menschen auf unserer Erde natürlich und glutenfrei und fühlen sich gut. Ja, es ist Zeit, nach- und umzudenken.

Lassen Sie es uns doch so formulieren: absolut keine Experimente mit glutenhaltiger Kost und das mit voller Unterstützung Ihres Arztes!

Hier sind einige Nebenwirkungen von Gluten:

- ✿ Diarrhö
- ✿ Verstopfung
- ✿ Magenschmerzen
- ✿ Unwohlsein
- ✿ Hautprobleme
- ✿ Depression
- ✿ Psychische Störungen
- ✿ Nervenschmerzen
- ✿ Muskelschmerzen

»Milch stärkt die Knochen« oder »Wir müssen Milch trinken und Milchprodukte essen, sonst werden unsere Knochen spröde«. Ist das wahr? Oder nur sehr clevere Werbung, um mehr Milchprodukte zu verkaufen?

In Europa wird viel Milch getrunken. Haben wir deshalb auch die stärksten Skelette auf der Welt? Die Antwort lautet: Nein. Viele von uns besitzen sogar sehr spröde Knochen. Wie sieht es dann mit den Menschen in all jenen Ländern aus, die wenige bis keine Milchprodukte essen und nie Milch trinken? Haben sie große Probleme mit spröden Knochen? Nein, interessanterweise ist genau das Gegenteil der Fall.

Und woher bekommt man dann bei milchfreier Ernährung das Kalzium? Ganz einfach: Man findet es nicht nur in allen grünen Kräutern wie Brennnessel, Petersilie, Mangold, Schnittlauch und Spinat, sondern auch in Kohl, speziell grünem wie Brokkoli und Grünkohl. Sogar Sesam, Hagebutte und schwarzer Pfeffer enthalten Kalzium. Bei abwechslungsreicher Ernährung mit viel grünem Gemüse und Kräutern nehmen wir das gesamte benötigte Kalzium auf. Auch das einzigartige Ei liefert diesen Nährstoff.

Wir stecken in einer Grundsatzdiskussion darüber, wie viele Studien sich als Beweis für eine einzige Wahrheit anführen lassen. Doch haben Marktführer über viele Jahre bestimmte »Fakten« etabliert, an denen wir bis heute festhalten. Wird etwas über eine lange Zeit tausendmal gepredigt, gilt es am Ende leider als Wahrheit.

Forschung und Studien sind interessant. Und beide sind auf der Suche nach ihrer Wahrheit, um zu beweisen, was richtig oder falsch ist. Aber was, wenn es mehrere Wahrheiten gibt? Was, wenn man verschiedene Schlüsse aus den Ergebnissen ziehen kann? Und entspricht das Ergebnis einer Studie wirklich einer Wahrheit? Gilt eine Wahrheit für alle?

Angenommen, eine Gruppe von Menschen bewegt sich nur wenig, isst Margarine, Fertiggerichte, Gluten und Zusatzstoffe und keine natürlichen Fette. Ist ein Forschungsergebnis aus dieser Gruppe für Sie relevant? Gilt es auch für diejenigen, die sich bewegen, sich gegen überdosiertes Omega-6 wehren, nahrhaftes Essen kochen und sich ohne Zusatzstoffe und biologisch ernähren? Für die, die Gluten meiden und alle Nährstoffe zu sich nehmen? Auch Fett? Oder ist das Ergebnis eher für denjenigen relevant, der zur Gruppe passt, die erforscht wurde? Kann man von den gezogenen Schlüssen wirklich behaupten, dass sie eine generelle Aussage und zuverlässiges Wissen darstellen? Wenn dem so wäre, gilt es dann für alle? Kann man mit Recht behaupten: »Die Forschung sagt ...«?

Es empfiehlt sich, wirklich selbst nachzudenken und sich selbst zu informieren. Und wir alle sind Individuen. Wir hoffen, dass Sie lernen, auf Ihren Körper zu hören. Dass Sie herausfinden, was Ihnen guttut, und daraus Ihr eigenes Fazit ziehen. »Das ist keine Wahrheit, sondern nur Forschung«, ist ein wunderbares Zitat von Erik Fernholm, selbst Forscher und geschätzter Referent.

Wir hören oft die Frage: »Darf ich das essen?« Die Antwort ist stets: »Sie dürfen essen, was Sie wollen.« Die Gegenfrage sollte viel eher lauten: »Was wollen Sie essen?« Wenn Sie etwas nicht vertragen, womit andere kein Problem haben, wollen Sie das in sich hineinzwingen, nur weil es »richtig« zu sein scheint? Wollen Sie Ihrem Körper vorschreiben: »Du gewöhnst dich schon dran«?

Wenn Ihnen etwas schmeckt, das anderen nicht bekommt, verzichten Sie darauf, nur weil es angeblich »falsch« ist? Enthalten Sie es Ihrem Körper vor mit der Begründung: »Das darf man nicht.«? Natürlich nicht. Sie wählen und tragen die Konsequenzen. Bleibt zu hoffen, dass Ihre Entscheidungen Gesundheit und Wohlbefinden mit sich bringen. Der Gewinn muss stets größer als das Opfer sein.

Wir setzen uns nicht nur für gluten- und laktose-, sondern auch für sojafreie Ernährung ein, wie die Rezepte im Buch zeigen. Außerdem für eine kohlenhydratarme Ernährungsweise mit rein natürlichen Fetten – individuell angepasst an Ihren speziellen biochemischen Rhythmus. Eine natürliche Kost, die aus keinem Labor kommt. Normales Essen, das Sie selbst mit möglichst unverarbeiteten Zutaten zubereiten.

Wir träumten davon, dem Buch nur den Titel »Kochbuch« zu geben – ohne Methoden- oder Diät-Etikett. Aber heute ist normales, natürliches Essen etwas so Kompliziertes geworden, dass umfassend darüber diskutiert werden und es ein Label bekommen muss.

Viele glauben, Sandwiches, Pasta, Limonade, Süßigkeiten, Margarine und industriell verarbeitete Produkte wie Sojamilch und versteckter Zucker seien normal. Sie müssen sich für Ihre Wahl nicht rechtfertigen. Keiner zieht die Augenbrauen hoch, wenn Sie das essen. Keine Zeitung macht Aufhebens darum. Dagegen erzeugt aus natürlichen Zutaten zubereitetes Essen hitzige Diskussionen, erregt Aufsehen und spaltet in Gruppen. Wirklich eigenartig, und auch erschreckend!

Unser Wunsch ist es, dass Sie sich wohlfühlen und keiner Methode folgen. Wir möchten Ihnen helfen, mit zusätzlichem Wissen Ihren eigenen Weg zu finden. Wählen Sie nur die Rezepte aus, bei denen Sie glauben, dass sie Ihnen und Ihrem Körper guttun. Überspringen Sie alles, was Ihnen nicht gefällt. Ein Rat, ideal für den einen, kann total falsch für den anderen sein. Lesen Sie, hören Sie in sich hinein, und bereiten Sie das zu, was am besten für Sie ist! Manche Menschen werden stark vom Gedanken an Essen gesteuert und essen, weil es gut ist, sie euphorisch stimmt und das Belohnungssystem in Gang gesetzt wird – sie essen gern Süßes vor den Mahlzeiten, überessen sich daran und ärgern sich. Andere essen aus Hunger und hören auf, wenn sie satt sind. Für sie ist schwer nachvollziehbar, warum manche so undiszipliniert in puncto

Ernährung sind. Sie erleben nicht das Gefühl der Belohnung durch Essen. Wer nur von Hunger und Sattsein geleitet wird, sollte dankbar sein, dass er nicht zum Opfer seines Gehirns wird, das ihm so ein gutes Gefühl suggeriert. Der Drang nach einer derartigen Belohnung kann so stark sein, dass er manchen den Boden unter den Füßen wegzieht.

Sind Sie bereit? Dann werfen wir zunächst einen Blick auf die Wissenschaft. Unser Bestreben war es, den einleitenden Faktenteil leicht verständlich und spannend zu gestalten. Mit etwas Konzentration und Neugier werden Sie nun viele neue, interessante Einsichten gewinnen.

Sollte der Text dennoch zu trocken und schwierig sein, so sind die Rezepte wesentlich einladender, einfacher und genussverheißender. Man kann auch gluten-, laktose- und sojafrei essen und genießen, ohne alle zugrunde liegenden Fakten zu kennen.



GLUTEN UND GLUTENFREI

Beginnen wir mit dem Thema Gluten, das – im Moment sehr in Mode – sich umso spröder gibt, je tiefer man gräbt. Vielleicht werden die Diskussionen darüber deshalb so kontrovers geführt. Viele scheinen gar nicht zu wissen, worüber sie sprechen.

Stellen wir uns also die Frage: Was ist Gluten, und warum sollten wir uns glutenfrei ernähren?

Gluten wird oft als ein Pflanzenprotein betrachtet. Diese Annahme ist bereits der erste Fehler. Gluten ist nicht ein einzelnes Protein, es handelt sich um verschiedene Typen von Proteinen.

Gluten ist also eine Kombination von Pflanzenproteinen, die in Getreidesorten wie Weizen, Gerste und Roggen vorkommen. Die beiden größten Proteine im Weizengluten sind Gliadin und Glutenin, und genau diese zwei verursachen bei vielen Menschen große körperliche Beschwerden. Am häufigsten und am meisten diskutiert ist der Zusammenhang zwischen Zöliakie, Glutenunverträglichkeit und Gliadin.

Der nächste verwirrende Fehler: Was bedeutet es, wenn Sie trotz aller charakteristischen Symptome nicht unter Zöliakie leiden? Sind Sie dann gesund? Dürfen Sie weiterhin Gluten essen, nur weil bei Ihnen keine Zöliakie diagnostiziert wurde? Ja, leider bekommen viele diese Antwort.

Drittes Problem: Bei der Diagnose von Zöliakie werden nicht alle Proteintypen untersucht, nur gewisse, wie Gliadin. Weil dieses als Verursacher der Zöliakie gilt, liegt das Hauptaugenmerk darauf. Wenn wir auf Glutenunverträglichkeit getestet werden, konzentriert man sich auf drei Antikörper: tTG-, Gliadin- und Endomysium-Antikörper (EMA). Bei Zöliakie werden oft erhöhte Werte von Gliadin-Antikörpern festgestellt.

Aber was, wenn Ihr Körper auf eines der anderen Proteine im Gluten reagiert? Da man auf ihre Antikörper nicht testet, gelten sie als nicht nachgewiesen. Sie bekommen also keine umfassende Diagnose, obwohl Sie ernsthafte gesundheitliche Probleme haben.

Konkret heißt das: Auch wenn Sie nicht an Zöliakie leiden, können Sie eine Glutenunverträglichkeit haben. Es ist möglich, auf andere Typen von Proteinfractionen und Enzyme allergisch zu reagieren, als jene, die bei Zöliakie getestet werden. In dem Artikel »Zöliakie, eine häufige, oft unerkannte Krankheit« (Läkartidningen, Ausgabe 11/2014) werden die Schwierigkeiten der Diagnostizierung dieser Krankheit benannt. Studien belegen Dunkelziffern: Bei bis zu zwei Dritteln der an Zöliakie Erkrankten wurde diese Krankheit nie nachgewiesen. Wie viele unter der schädlichen Wirkung des Glutens auf Körper und Gehirn leiden, ohne dass das je diagnostiziert wurde, darüber wagen wir noch nicht einmal zu spekulieren.

Sie merken schon, es sind zahlreiche Fachbegriffe aufgetaucht. Dass viele mit dem Buchstaben G beginnen, macht die Sache nicht leichter. Mithilfe einer kurzen Wortliste können die Begriffe besser geordnet werden. Sie müssen sie sich nicht einprägen, aber es ist hilfreich, alle auf einen Blick nachsehen zu können. Einige sind dabei, die noch nicht erwähnt wurden. Sie werden später im Text genannt.

Kleine Gedächtnisstütze

Gluten – ist eine Mischung aus verschiedenen Proteinen.

Gliadin – ist eine Fraktion des Glutens. Die Bestimmung von Gliadin-Antikörpern kann die Chance erhöhen, eine Zöliakie im Screening zu erfassen.

Glutenin – ist ein Proteingemisch und Bestandteil von Gluten im Weizen.

Opioidpeptide – sind kurzkettige Peptide. Ihre chemische Struktur ist recht unterschiedlich. Sie rufen im Gehirn eine ähnliche Wirkung hervor wie schwache Morphine.

Gliadorphin – ist ein Opioidpeptid aus Gluten; es wird auch als Gluteomorphin bezeichnet.

Glutenexorphin – ist ein weiteres Opioidpeptid aus Gluten.

Zöliakie – ist eine entzündliche Darmkrankheit aufgrund von Glutenunverträglichkeit (hervorgerufen durch Gliadin).

Sie wissen bereits, dass Gluten aus einer Zusammensetzung aus Proteinen besteht, die im Getreide vorkommen. Wenn wir von problematischem Gluten und Glutenunverträglichkeit sprechen, meinen wir Gluten von Weizen, Roggen und Gerste. Dazu kommt, dass heute mehr Gluten im Weizen enthalten ist als vor hundert Jahren und dass wir viel größere Mengen davon zu uns nehmen.

Weizengluten besteht also größtenteils aus Gliadin und Glutenin. Die gebildeten Antikörper wirken gegen das Gliadin des Weizens. Bei vielen Menschen zeigt der Körper auch Abwehrreaktionen gegen die Secaline des Roggens und die Hordeine der Gerste (Proteinfraktionen in den Samenkörnern der beiden Getreidearten). De facto reagieren sie auf das Gluten in Weizen, Roggen und Gerste. Avenin, das Gluten im Hafer, scheint nicht auf diese negative Weise auf das Immunsystem einzuwirken.

In Mais und Reis gibt es sogar verschiedene Formen von Gluten. Darauf wollen wir hier jedoch nicht näher eingehen.

Was passiert da eigentlich im Körper?

Die Faktenlage darüber, was sich im Darm abspielt, wenn es nicht um Zöliakie geht, ist unzureichend. Da ja nur Zöliakie diagnostiziert wird, gelten alle anderen Patienten faktisch als »gesund«, obwohl sie gleiche oder ähnliche Beschwerden haben.

So müssen wir uns hier damit begnügen, nur Zöliakie näher betrachten zu können. Wer die Glutenproteine nicht verträgt und dennoch isst, riskiert eine Dünndarmentzündung. Das bringt eine schlechte Nahrungsverwertung mit sich und führt schnell zu Vitamin- und Mineralstoffmangel.

Diese Ernährungsmängel können in der Folge große Probleme schaffen. Egal, wie viele Nahrungsergänzungsmittel man auch nimmt, sie helfen nicht, da der Dünndarm die Nahrung nicht in den Körper transportiert. Stattdessen befördert er sie unverarbeitet weiter in den Dickdarm. Und der schickt schließlich alles in die Toilette.

Viele, die auf eigene Faust glutenfreie Kost probieren, stellen fest, dass eine Reihe von Symptomen verschwindet. Es ist oft gar nicht so leicht, einen Bluttest machen zu lassen, der eine Glutenunverträglichkeit nachweist. Viele Ärzte raten von einer Ernährungsumstellung ab, solange keine Zöliakie diagnostiziert wird. In der Praxis heißt das: Wenn kein eindeutiger Befund für Zöliakie vorliegt, dürfen Sie weiterhin Gluten essen – und es geht Ihnen weiterhin schlecht. Das klingt ungefähr so, als ob man sagen würde: Wenn Sie das beseitigen, was Ihnen schadet, und damit wieder gesund werden, dann wird auch ein Arzt bei Ihnen nichts feststellen können. Dabei wäre das probate Mittel zur Lösung des Problems einfach nur eine glutenfreie Ernährung.

Was macht das für einen Sinn: Zuerst isst man sich krank, bekommt eine Diagnose gestellt und ernährt sich dann gesund? Warum kann man sich nicht gleich gesund ernähren?



Oft wird beklagt, wie schwer es sei, sich glutenfrei zu ernähren, da das Angebot an diesen Nahrungsmitteln und Ersatzprodukten begrenzt sei. Zudem seien glutenfreie Spezialprodukte teuer und nicht immer nahrhaft. Stimmt. Also, warum nicht gleich ein Sandwich aus dem Fertigproduktregal mit einer Zutatenliste, die an eine Schublade mit Arzneimitteln erinnert, gegen ein glutenfreies austauschen? Warum so ein Sandwich nicht aus dem Regal entfernen? Und dafür ein glutenfreies Brot aus natürlichen, glutenfreien Nahrungsrohstoffen backen?

Oft heißt es, glutenfreie Ernährung sei arm an Ballaststoffen und Vitaminen. Was haben Sandwich und Pasta, was sich nicht durch anderes Essen ersetzen ließe? Ballaststoffe liefern alle Arten Gemüse, und Schalentiere, Meersalz, Fleisch und Nüsse versorgen uns mit Mineralstoffen. Nicht zu vergessen Eier als Zusatz. Was sollte da fehlen!?

Schnellkurs zum Thema Zöliakie

Gliadin ist also das Protein im Gluten, das eine wichtige Rolle bei Zöliakie spielt. Es löst die Reaktion mit Antikörpern aus, die Zöliakie hervorrufen und die charakteristischen Schäden in der Schleimhaut des Dünndarms verursachen. (Anmerkung: Gliadin ist eigentlich ein Peptid, also ein kleines Protein.)

Gliadin zieht die Darmwand in Mitleidenschaft und führt zu deren Entzündung. Es gibt vier Typen davon: Alpha-, Beta-, Gamma- und Omega-Gliadin. Personen mit Zöliakie (Glutenintoleranz) werden nur auf einen Typ von Gliadin getestet, nämlich Alpha-Gliadin. Kann das der Grund sein, dass so viele Menschen nicht erfasst werden, die gesundheitliche Probleme haben – weil keine klinische Diagnose vorliegt?

Erinnern Sie sich an die Liste oben, dass Magen- und Darmprobleme mit Glutenunverträglichkeit zusammenhängen können? Darunter Magenschmerzen, Diarrhö, Verstopfung, aufgedunsener Magen, Blähungen und Unwohlsein.

Ein anderer Aspekt: Gluten beeinträchtigt den Darm so stark, dass das Enzym verloren gehen kann, das der Körper zum Schutz gegen Laktose braucht. So können Sie eine falsche Laktoseintoleranz bekommen, wo Sie doch eigentlich Gluten nicht vertragen.

Gluten ist auch an den Intrinsic-Faktor (IF) gekoppelt – ein wichtiges Protein in Verbindung mit der Aufnahme von Vitamin B₁₂ im Körper. Ein Intrinsic-Faktor-Mangel kann eine spezielle Anämie hervorrufen; ein weiterer Effekt, der auf Gluten zurückzuführen ist.