



EatSmarter!

VEGETARISCH LOW-CARB

Die 50 besten
Rezepte

riva

EatSmarter!

VEGETARISCH LOW-CARB

**Die 50 besten
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

Originalausgabe

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

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.

Redaktion EatSmarter! (Text): Willy Loderhose, Katrin Koelle

Rezeptredaktion EatSmarter!: Katrin Koelle

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: S. 14: © StockFood / Paluchowska, Magdalena; S. 29: © StockFood / Bayside; S. 34: © StockFood / Schinharl, Michael; S. 35: © StockFood / Castilho, Rua; S. 38: © StockFood / Aprelskaya, Mikhal; S. 39: © StockFood / Gräfe & Unzer Verlag / Bischof, Harry; S. 40: © StockFood / Morgans, Gareth; S. 41: © StockFood / Arras, Klaus; S. 64 + Cover rechts oben: © StockFood / Eising Studio - Food Photo & Video; S. 93: Quantem/Shutterstock.com; alle anderen Bilder: eatsmarter.de/westermann-buroh.de

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0363-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-876-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-877-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter _____

www.rivaverlag.de

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

INHALT

Was sind eigentlich Kohlenhydrate?	4
Machen Kohlenhydrate wirklich dick?	5
Eine vollwertige Ernährung für den Körper	6
Low-Carb vegetarisch – so geht's ganz einfach	7
Informationen zu den Nährwerten	9
FRÜHSTÜCK	11
HAUPTGERICHTE	33
SNACKS	65



WAS SIND EIGENTLICH KOHLENHYDRATE?

Wer meint, Kohlenhydrate seien »schlecht«, liegt falsch: Kohlenhydrate sind der wichtigste Treibstoff für das Gehirn, die Muskulatur und für einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Ohne Kohlenhydrate kann der Körper das Gehirn nicht ausreichend mit Blutzucker versorgen und außerdem Eiweiße und Fette nicht richtig verwerten.

Kohlenhydrate spielen sogar neben Fett die wichtigste Rolle für die Deckung des Energiebedarfs, obwohl sie im Vergleich weniger als die Hälfte an Kalorien liefern (1 g Kohlenhydrate = 4 kcal, 1 g Fett = 9 kcal). Aber Kohlenhydrat ist nicht gleich Kohlenhydrat. Zwar bestehen *alle* Kohlenhydrate aus Zuckermolekülen. Trotzdem ist es ein großer Unterschied, ob man zum Beispiel eine Portion Pasta oder eine Tafel Schokolade isst.

Denn je nach Anteil der Zuckerbausteine unterteilt man Kohlenhydrate in drei Gruppen:

- Einfachzucker (Monosaccharide): Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fructose) zählen z.B. zu dieser Gruppe.
- Zweifachzucker (Disaccharide): Hierzu gehören weißer, brauner und Rohrzucker; außerdem Milch- und Malzzucker.
- Mehrfachzucker (Polysaccharide): Sie stecken vor allem in Getreide, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten.

Der wichtige Unterschied dabei: Einfach- und Zweifachzucker haben als sogenannte »leere Energieträger« zu Recht nicht den besten Ruf. Sie liefern kaum oder gar keine Ballaststoffe und auch nur sehr wenige Nährstoffe wie Vitamine, Eiweiß oder Mineralstoffe.

Bei Mehrfachzuckern ist das ganz anders: Diese Kohlenhydrate kommen immer im Team mit wertvollen Nähr- und Ballaststoffen. Das bedeutet: Isst man diese guten Kohlenhydrate, versorgt man den Körper optimal mit Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Vitalstoffen.

Außerdem haben sie für die Figur einen ganz entscheidenden Vorteil: Diese guten Kohlenhydrate bzw. Mehrfachzucker muss der Körper erst wieder in Einfachzucker (Glukose) umwandeln, damit das Hormon Insulin sie problemlos in die Körperzellen transportieren kann. Das dauert relativ lange; der Blutzuckerspiegel steigt dabei ganz langsam an und sinkt ebenso langsam wieder ab. Man nennt diese Kohlenhydrate deshalb auch *komplexe Kohlenhydrate*.

Der Effekt: Das Gehirn wird optimal versorgt, der Körper kann Proteine und Fette optimal nutzen. Außerdem bleibt man nach dem Essen lange satt, was Heißhungergefühle in Schach halten kann und dafür sorgt, dass man insgesamt weniger isst.

Die weniger guten Kohlenhydrate bzw. Einfach- und Zweifachzucker gehen dagegen fast sofort ins Blut. Der Körper muss dafür große Mengen Insulin ausschütten – der Blutzuckerspiegel steigt sehr schnell und steil nach oben und genauso schnell wieder ab. Ergebnis: Man bekommt sehr bald wieder Hunger, außerdem kann der Körper andere Nährstoffe nicht ausreichend verarbeiten.

MACHEN KOHLENHYDRATE WIRKLICH DICK?

Leider können aber selbst die guten, komplexen Kohlenhydrate langfristig für Übergewicht sorgen. Das liegt daran, dass der Körper sie speichert, um sie erst dann zu verbrennen, wenn er wirklich Energie benötigt. Nimmt man also sehr viel mehr Kohlenhydrate auf, als der Körper braucht, wandelt er die Überschüsse in Fettdepots um.

Das war natürlich sinnvoll in Zeiten, in denen die tägliche Ernährung nicht durchgängig sichergestellt war und viele Menschen noch körperlich arbeiteten: Im Notfall holte sich der Körper die benötigte Energie eben aus den angelegten Depots. Für heutige Verhältnisse sind diese Fettdepots jedoch oftmals viel zu groß für den tatsächlichen Energiebedarf. Die Folge: Sie werden nicht abgebaut, sondern immer weiter »gefüttert« – und das führt zu Übergewicht.

Es liegt also nahe, zum Abnehmen weniger Kohlenhydrate zu konsumieren. Viele bekannte, aber auch umstrittene Diäten basieren auf dem Prinzip der Kohlenhydratreduzierung.

Der amerikanische Arzt Robert Atkins zum Beispiel entwickelte in den 1970er-Jahren eine extrem kohlenhydratreduzierte Diät. Kalorienzählen war nicht nötig, das Essen großer, manchmal sehr großer Mengen an Fleisch und Geflügel ersetzte Nudeln, Reis und andere Beilagen. Tatsächlich führte das zu Erfolgen, die die »Atkins-Diät« schnell weltbekannt machten. Mediziner kritisierten allerdings die mangelnde Ausgewogenheit und Einseitigkeit der Diät. Tatsächlich stellte sich relativ bald heraus, dass diese Form des fast völligen Verzichts auf Kohlenhydrate nicht nur schlank, sondern vor allem auch krank machen kann. Kein Wunder, wenn man weiß, welche wichtigen Aufgaben Kohlenhydrate im Körper spielen!

Gegen eine maßvolle Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme spricht aber nichts. Im Gegenteil: Auch Mediziner halten sie mittlerweile für eine ebenso effektive wie gesunde Maßnahme zum Abnehmen. Vor allem ist dabei von Bedeutung, *wann wir* Kohlenhydrate aufnehmen: Mehrere Studien kamen zu dem Schluss, dass es speziell abends Sinn macht, eher kohlenhydratarm zu essen – während komplexe Kohlenhydrate tagsüber kaum ein Problem für Gewicht und Figur bedeuten. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 8.

EINE VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG FÜR DEN KÖRPER

Es geht also nicht darum, alle Kohlenhydrate wegzulassen – das wäre sogar schädlich. Ziel der Low-Carb-Ernährung ist es aber, die richtigen Kohlenhydrate zu bevorzugen und die Energiegewinnung des Körpers vermehrt auch durch Fettsäuren zu leisten. Es ist entscheidend, dass der Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird:

- Gesunde Fette wie z. B. die inzwischen viel zitierten Omega-3-Fettsäuren füllen den Magen ebenfalls, sättigen also gut, schützen zudem das Herz und verhindern Entzündungen.
- Proteine, also Eiweiß, sind die essenziellen Baustoffe für die Entwicklung und Erhaltung von Muskeln und Immunsystem. Darüber hinaus

unterstützen sie Fett verbrennende Enzyme, die beim Abnehmen helfen können.

- Mineralien und Vitamine erhalten uns am Leben und sind für sehr viele Stoffwechselprozesse im Körper notwendig.

LOW-CARB VEGETARISCH – SO GEHT'S GANZ EINFACH

Das Prinzip einer Umstellung auf Low-Carb ist, weniger Brot, Reis, Nudeln und industriell aufbereitete Zuckerprodukte zu essen und sich dafür aber protein-, mineralstoff- und vitaminreich zu ernähren. Normalerweise gehören zu einer kohlenhydratreduzierten Ernährungsweise Fisch, Fleisch und Geflügel, weil sie gar keine Kohlenhydrate enthalten. Trotzdem ist Low-Carb vegetarisch nicht nur möglich, sondern sogar ganz einfach. Denn Sojaprodukte wie Tofu sind ebenfalls fast frei von Kohlenhydraten; Gemüse enthält nur sehr wenig davon und bei Obst, Nüssen und Samen fällt die Bilanz auch günstig aus. Ebenso wenig belasten Milch und Milchprodukte inklusive Käse das Kohlenhydrat-Konto.

Gibt es Nachteile bei vegetarischer Low-Carb-Ernährung? Nein! Denn mit dem Wissen, wie wichtig Kohlenhydrate für den Körper sind und dass man nicht ganz auf sie verzichten kann, lässt sich die Ernährung kinderleicht umstellen und eine Übersäuerung des Körpers durch eine hohe Zufuhr von Eiweiß verhindern. Auch die notwendige Produktion des »Gute-Laune-Hormons« Serotonin, die durch Kohlenhydrate angeregt wird, hat man dann im Griff.

Unter anderem aus diesem Grund sollten Sie allerdings Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte nicht ganz von Ihrem Speiseplan streichen: Sie liefern wertvolle Ballast- und Mineralstoffe, außerdem Eiweiß und B-Vitamine. Und weil sie die bereits besprochenen komplexen Kohlenhydrate enthalten, schaden sie der Figur nicht. Besonders gilt das dann, wenn Sie Vollkornbrot oder -pasta, Naturreis oder Linsen und Bohnen morgens bzw. mittags essen: Dann hat der Körper Zeit, die Energie zu verarbeiten und muss sie nicht in Fettdepots speichern. Besonders abends geizen Sie dagegen besser mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln, denn über Nacht braucht der Körper sie kaum und speichert sie dann in den Fettdepots.

Low-Carb – hier können Sie auch abends zugreifen:

- Milch und Milchprodukte (ohne Zucker oder weitere Zusätze)
- Käse
- Tofu
- Soja-Milchalternativen
- pflanzliche Fette (Öl, Margarine, Kokosfett)
- Gemüse (außer Hülsenfrüchte)
- Kräuter
- Sprossen
- Pilze
- Oliven
- Avocados
- Nüsse und Samen
- Blattsalate

Low-Carb-Snacks für den kleinen Hunger:

- Nüsse und Nussmischungen (Walnüsse, Macadamias, Sonnenblumenkerne)
- Gemügesticks (Paprika, Sellerie, Gurke, Radieschen)
- Käsewürfel
- Naturjoghurt oder Quark mit frischem Obst
- Proteinshakes
- hart gekochte Eier

High Carb – auf diese Lebensmittel sollten Sie abends besser verzichten:

- Brot (besonders Weißbrot)
- Zwieback
- Reis (besonders geschälter, weißer Reis)
- Nudeln (besonders aus Weißmehl),
- Müsli (besonders Fertigmüsli mit Zucker und Trockenfrüchten)
- Haferflocken
- Quinoa
- Amaranth
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen)
- Früchte (außer Beeren, Limetten, Zitronen)
- Pizza, Flammkuchen u.ä.
- Schokolade (vor allem Vollmilch)
- Süßigkeiten aller Art
- Fertigdesserts
- Kuchen
- Kekse
- Torten
- Muffins
- Eiscreme
- getrocknetes Obst wie z. B. Apfelinge, Rosinen oder Cranberrys

INFORMATIONEN ZU DEN NÄHRWERTEN

Die EatSmarter!-Bewertung informiert Sie auf die Schnelle, was das gewählte Rezept Ihrem Körper zu bieten hat. Dafür haben Ernährungsexperten jeweils alle wichtigen Inhaltsstoffe unter die Lupe genommen, die Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen und das komplette Gericht sorgfältig bewertet.

KALORIEN/ENERGIE

Kalorienangaben finden Sie überall. Aber EatSmarter! bewertet auch die Menge an wichtigen Nährstoffen, also die Qualität eines Gerichts. Anhand der Bewertung erkennen Sie, wie viel Gutes im gewählten Gericht zu finden ist; man spricht dabei von der Nährstoffdichte.

FETTE UND GESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Beim Fett kommt es auf das ausgewogene Verhältnis seiner Bestandteile, der Fettsäuren, an. Weil die meisten von uns zu viele gesättigte Fettsäuren konsumieren, sind diese hier extra ausgewiesen.

EIWEISS/PROTEIN

Eiweiß (Protein) gehört zu den Grundbausteinen menschlicher Zellen. Eiweiße steuern unzählige wichtige Prozesse im Körper, darunter den Stoffwechsel. In fast allen Nahrungsmitteln kommen Eiweiße vor – sowohl in pflanzlichen wie in tierischen. Die bekanntesten Proteinlieferanten sind Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte und Kartoffeln.