

DAGMAR REICHEL | CORA WETZSTEIN

SLOW CARBS

KOCHEN MIT KOHLENHYDRATEN,
DIE SATT, SCHLANK
UND GLÜCKLICH MACHEN

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Alle Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie. Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können.

GRÄFE UND UNZER Verlag

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail:

leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 – 16.00 Uhr

(* gebührenfrei in D, A, CH)

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

Inhalt

6 | Die Basics

Schnell oder langsam? Alles Wissenswerte über Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette und was wir sonst noch brauchen, um fit, gesund und zufrieden zu sein.

20 | Die Top 12


Die besten Slow-Carb-Lebensmittel in Übersicht: Von Nüssen, über Hülsenfrüchte bis hin zu Äpfeln und Kohl.

24 | Slow oder No Carb

Tipps, wie man noch effizienter abnimmt, unterwegs, in Büro oder Kantine Slow Carb essen kann, und 6 superschnelle Snackideen.

154 | Register

160 | Impressum



32 | Frühstück

Mögen Sie's lieber süß oder herzhaft, sind Sie Müsli- oder Smoothie-Fan oder gar der Lieber-erst-im-Büro-Frühstücker? Ganz egal, Hauptsache, Sie starten Slow Carb in den Tag, z. B. mit Porridge mit Mango, Slow-Carb-Brot oder -Müsli einer grünen Smoothie Bowl oder deftigem Schinken-Paprika-Rührei.

52 | Kalte Mahlzeiten

Wer mittags im Büro auf Slow Carb setzt oder abends Kohlenhydrat-unbeschwert schlemmen will, um fast im Schlaf abzunehmen, wird hier fündig: Käse-Paprika-Stulle für die Lunchbox, Auberginen-Nudel-Salat und Garnelensalat im Glas zum Mitnehmen oder fein gewürztes Hummus mit Hackfleischbällchen.

88 | Warme Mahlzeiten

Schnelle Gerichte für jeden Tag oder sonntäglich feine Kost sorgen dank Slow Carb für Schlankheit und Wohlbefinden. Und auch auf geliebte Kohlenhydrat-Klassiker muss keiner verzichten. Vorhang auf für Apfelstrudel-Pfannkuchen, Blitzschnelle Paella, Slow-Carbonara oder gebratenes Rinderfilet mit Sellerie-Salsa und Süßkartoffelstampf.

142 | Auch mal was Süßes

Auch auf Desserts, süße Hauptgerichte und Gebäck muss man bei Slow Carb nicht verzichten: Lassen Sie Schokoriegel und Zuckerguss-Gebäck einfach links liegen und halten Sie sich an selbst gebackene Zitronen-Muffins, Kürbiskuchen, Zitronen-Buttermilch-Creme oder Kokos-Panna-Cotta und genießen Sie gaaaanz langsam.

Fastfood goes Slow

Ab und zu ein Burger oder ein Hotdog im schwedischen Möbelhaus ist überhaupt kein Problem – den essen schlanke Menschen auch und werden nicht gleich dick und herzkrank. Wer aber regelmäßig an der Frittenbude Kunde ist, sollte an unserer Tauschbörse vielleicht doch mal das eine oder andere Stück Salamipizza gegen unsere Slow-Carb-Alternative eintauschen, die mindestens genauso lecker schmeckt und auch richtig satt macht.



POMMES FRITES MIT KETCHUP UND MAYO

Hier treffen schnelle Kohlenhydrate aus Kartoffelstärke und Zucker im Ketchup auf jede Menge gehärtetes Frittierfett – das ist eine Kombination, die sich sofort auf den Hüften niederschlägt und die auch die Blutgefäße verstopft.



TOPINAMBUR- UND KÜRBIS-STICKS AUS DEM OFEN MIT LINSENKETCHUP (SIEHE S. 104)

Die stärkereichen Kartoffeln werden durch ballaststoffreicheren Topinambur und Kürbis ersetzt, die mit einer moderaten Menge Olivenöl vermischt auf dem Blech gebacken werden. Der Linsendip liefert Eiweiß und Slow Carbs vom Feinsten.



SLOW-CARB-PIZZA

(SIEHE S. 112)

Ricotta und Schinken sind fettärmere Eiweißspender, in der Tomatensauce ist nichts außer Tomaten, Kräuter, Knoblauch, Salz und Pfeffer. Artischocken und Vollkornmehl – sie spendieren eine Extraportion Slow Carbs plus Vitamine und Mineralstoffe.

SALAMIPIZZA

Weißmehl im Teig, gesättigte Fettsäuren in Salami und Käse, der immer öfter gar kein echter Käse mehr ist, plus künstliche Zusatzstoffe in der Tomatensauce, damit es noch »besser« schmeckt, versorgen den Körper mit allem, was er nicht braucht.



HOTDOG

Das Weißmehlbrötchen lässt den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen, das Würstchen liefert viele gesättigte Fettsäuren. Da hält höchstens das Essiggürkchen eine kleine Vitamin-Flagge hoch. Die nächste Hungerattacke ist so vorprogrammiert!

RÄUCHERTOFU-HOTDOG (SIEHE S. 91)

Das Vollkorn-Baguettebrötchen liefert Ballaststoffe und Vitamine. Zusammen mit dem eiweißreichen Räuchertofu ist es ein richtiger Sattmacher. Da machen auch ein paar Röstzwiebelchen aus der Packung überhaupt nichts aus.



Was ist Slow Carb?

1

SLOW CARB HEISST NATÜRLICH KOCHEN

Kochen Sie am besten selbst: Verzichten Sie auf künstliche Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Aroma-, Farb- und Süßstoffe in den Lebensmitteln. Kaufen Sie nur Produkte, die ohne Zutatenliste auskommen: Gemüse, Obst, Fisch, Fleisch, Milchprodukte mit natürlichem Fettgehalt, Getreide, Hülsenfrüchte, Kräuter – und zaubern Sie daraus, was Ihnen besonders gut schmeckt.



2

AM BESTEN KEINE FERTIGPRODUKTE

In tiefgekühlter Pizza, Mikrowellen-Currywurst und Tütensuppe suchen Sie Slow Carbs vergebens. Stattdessen finden Sie Glutamat und E-Nummern. Dabei stehen bereits in 20 Minuten viel feinere Gaumenfreuden aus frischen Zutaten auf dem Tisch. Zeit sparen dürfen Sie gerne mit sinnvollen Halbfertigprodukten (z. B. Tomaten, Kichererbsen oder Bohnen aus der Dose und TK-Gemüse).



3

GANZ NEBENBEI SCHLANK WERDEN

Slow Carbs machen satt, beruhigen den Blutzucker, und der Geschmackssinn kann wieder seinen Urinstinkten folgen, weil er nicht durch künstliche Aromen getäuscht wird. Sie bekommen automatisch auf das Appetit, was der Körper gerade braucht – essen nicht mehr ins Blaue hinein. Es ist kaum zu glauben, wie viele unnötige Kalorien Sie auf diese Weise sparen.



4

SLOW CARB IST KEINE DIÄT ...

... sondern eine Ernährung für das ganze Leben. Sie ist gesund, ausgewogen, und die Familie kann mitessen. Dafür gibt es Rezepte mit zahlreichen Varianten, die Klein bis Groß schmecken. Lassen Sie Ihre Kinder beim Zubereiten der Speisen teilnehmen, egal ob als Küchenhilfe oder Zaungast, so probieren sie viel lieber und lernen den respektvollen Umgang mit Lebensmitteln.



Wer sich ausgewogen ernährt, wird unternehmungslustiger und macht wieder Sport. Denn ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel macht Sie leistungsfähiger, und gut versorgte Körperzellen strotzen vor Energie. Gleichzeitig weckt ein Umdenken in der Ernährung das Interesse, ganzheitlich mehr für Körper und Seele zu tun – und dazu gehört auch Bewegung ... Suchen Sie sich etwas aus, das Ihnen Spaß macht.



5

NOCH VIEL MEHR AKTIVITÄT

6

EXPERIMENTIEREN MACHT FREUDE

Wer das Prinzip verstanden hat, wird bald seine Lieblingsrezepte in Slow Carb umwandeln (siehe S. 15) oder neue eigene Rezepte kreieren. Sie werden staunen, welche Geschmacksvielfalt sich Ihnen jeden Tag aufs Neue bietet. Denn auch wenn Sie zweimal das gleiche Gericht kochen, schmeckt es jedes Mal ein bisschen anders. Ist Ihnen das bei der TK-Salamipizza auch schon passiert?





BANANENSCHAUMMÜSLI

SCHINKEN-PAPRIKA-RÜHREI



PORRIDGE MIT WEIZENKEIMEN



BIRNEN-BIRCHER MIT LEINSAMEN

RÄUCHERFISCH-FRISCHKÄSE-BROT



MÖHREN-CURRY-TOAST

Blitzschnelle Frühstücksideen

BANANENSCHAUMMÜSLI

Für 2 Portionen 1 **Banane** schälen und in grobe Stücke teilen. Mit 150 g **Joghurt** oder 150 g **Buttermilch** fein pürieren. 8 EL **Müslimischung** ohne Zucker (z. B. Super-Slow-Müslimischung, siehe S. 42) auf zwei Müslischalen verteilen. Den Bananenschaum daraufgeben und das Müsli servieren.

SCHINKEN-PAPRIKA-RÜHREI

Für 2 Portionen 4 Eier mit 50 ml **Milch**, **Salz** und **Pfeffer** verquirlen. 50 g **gekochten Schinken** klein würfeln. 1 **rote Spitzpaprikaschote** putzen, waschen und klein würfeln. 1 TL **Rapsöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schinken und Paprika darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten. Die Eiermilch dazugießen und mit dem Pfannenwender immer wieder zur Mitte hin zusammenschieben, bis das Ei gestockt ist. 2 **kleine Handvoll Rucola** putzen, waschen und grob zerkleinern. Rührei auf zwei Teller verteilen und mit Rucola bestreut servieren.

PORRIDGE MIT WEIZENKEIMEN

Für 2 Portionen 4 EL **blütenzarte Haferflocken**, 4 EL **Weizenkeime** und 200 ml **Milch** oder **Wasser** in einem mikrowelleneigneten Gefäß verrühren. Die Mischung 1 Min. 30 Sek. bei 800–900 Watt in der Mikrowelle aufkochen, herausnehmen und umrühren. Noch mal 30 Sek. bei voller Wattzahl erhitzen, herausnehmen, gut durchrühren und ca. 2 Min. ausquellen lassen. Nach Lust und Laune mit **klein geschnittenem Obst**, **Beeren**, **Nüssen**, **Kernen**, **Kakaonibs** und **Joghurt** verfeinern und die Seele wärmen.

BIRNEN-BIRCHER MIT LEINSAMEN

Für 2 Portionen am Vorabend 8 EL **4-Korn-Flocken**, 1 EL **geschrotete Leinsamen** und 1 EL **Rosinen** oder **getrocknete Kirschen** in eine Schüssel geben mit 150 ml **Wasser** verrühren und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Morgen 1 **kleine, nicht zu reife Birne** klein schneiden oder raspeln. Mit 150 g **Joghurt** oder **Dickmilch** unter die Flockenmischung rühren. Das Müsli auf zwei Schalen verteilen, jeweils mit 1 **Prise Zimtpulver** und 1 EL **Mandelsplitter** bestreuen und sofort servieren.

RÄUCHERFISCH-FRISCHKÄSE-BROT

Für 2 Portionen 75 g **geräuchertes Forellenfilet** mit einer Gabel zerpfücken. Das Forellenfilet mit 75 g **Frischkäse** vermischen. Die Mischung bei Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig abschmecken. 2 **Scheiben Vollkornbrot** oder **Vollkorntoast** mit dem Räucherfisch-Frischkäse bestreichen. Die Brote mit jeweils 1 **gehäuften EL Radieschenkresse** belegen und sofort servieren.

MÖHREN-CURRY-TOAST

Für 2 Portionen 4 **Scheiben Vollkorntoast** toasten. 1 **mittelgroße Möhre** (ca. 80 g) putzen, schälen und auf einer Reibe fein raspeln. Die Möhre mit ½ TL **Currypulver**, 1 EL **Schmand**, ½ TL **Agavendicksaft**, **Salz** und **Pfeffer** mischen. Die Möhrenmischung auf 2 **Scheiben Toast** verteilen und nach Belieben mit jeweils 1 TL **Frühlingszwiebelringe** bestreuen. Die übrigen Toastscheiben darauflegen und die Sandwiches sofort servieren.

Garnelensalat

MIT Wildreis UND Pfirsich

ZUBEREITUNG: 30 Min.

KÜHLEN: 1 Std.

PRO PORTION: ca. 405 kcal –
25 g EW – 13 g F – 47 g KH

FÜR 2 PORTIONEN

100 g Wildreis-Basmati-Mischung

Salz

2 Eier

200 g geschälte küchenfertige
aufgetaute TK-Garnelen

2 Frühlingszwiebeln

1 Pfirsich

100 g saure Sahne

½ TL Currypulver

½ TL Honig

Pfeffer

1. Die Reismischung mit 200 ml Salzwasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen, dann den Reis zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze in 10 – 15 Min. weich köcheln lassen.

2. In einen zweiten Topf ca. 5 cm hoch Wasser füllen und aufkochen. Die Eier in das kochende Wasser legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. hart kochen.

3. Inzwischen die Garnelen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

4. Die Reismischung in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Eier herausnehmen, kalt abschrecken, pellen und in grobe Würfel schneiden.

5. Pfirsich, Reismischung, Eier und Garnelen in der angegebenen Reihenfolge in eine Glasschüssel schichten. Saure Sahne mit Currypulver und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Garnelen verteilen. Zuletzt die Frühlingszwiebelringe aufstreuen und den Salat vor dem Servieren mindestens 1 Std. kalt stellen.

Low-Carb-Variante:

Lassen Sie den Reis weg und erhöhen Sie die Garnelenmenge auf 300 g – so können Sie Kohlenhydrate sparen.



Radieschen-Gemüse MIT Pinienkernen UND Fischfrikadellen

ZUBEREITUNG: 30 Min.

PRO PORTION: ca. 440 kcal –
24 g EW – 30 g F – 18 g KH

FÜR 2 PORTIONEN

2 Bund Radieschen
2 Scheiben Vollkorntoast
200 g Fischfilet (z. B. Kabeljau)
4 EL gemahlene Mandeln
1 TL mittelscharfer Senf
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl
3 EL Pinienkerne
1 EL Honig

1. Die Radieschen putzen, waschen, halbieren oder vierteln. Die zarten Radieschenblättchen waschen und fein hacken. Den Toast würfeln und in etwas warmem Wasser einweichen. Die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und ebenfalls in Würfel schneiden.

2. Die Fischwürfel mit Toast, Mandeln, Senf und Zitronensaft im Mixer pürieren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, von der Fischmasse mit einem Esslöffel 6 kleine Häufchen in die Pfanne geben, mit dem Löffelrücken leicht platt drücken und von jeder Seite bei mittlerer Hitze 4–5 Min. braten.

3. Übriges Öl in einem Topf erhitzen, die Radieschen darin 1–2 Min. stark anbraten, Pinienkerne und Honig dazugeben, salzen, pfeffern und unter Rühren in ca. 3 Min. glasig braten. Die gehackten Radieschenblätter dazugeben. Mit Fischfrikadellen anrichten und servieren.

Variante: Radicchio-Gemüse mit Halloumi

Für 2 Portionen 1 Radicchio (ca. 300 g) achteln, nach Belieben den Strunk entfernen. Radicchio waschen, trocken schütteln und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. 1 Zweig Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. 250 g Halloumi längs in 4 Scheiben schneiden, diese halbieren und in Streifen schneiden. Jeweils 1 EL Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen, Thymian und Knoblauch in einer Pfanne ca. 1 Min. anbraten. Radicchio dazugeben und bei starker Hitze unter Wenden ca. 2 Min. braten. 2 EL Aceto balsamico und 1 EL Ahornsirup (ersatzweise Honig) dazugeben und 1 Min. weiterbraten, salzen und pfeffern. In der anderen Pfanne den Halloumi in 2–3 Min. pro Seite bei starker Hitze knusprig braten. Zum Gemüse servieren.



SCHLANK MIT KOHLENHYDRATEN

Slow Carb ist der Low Carb-Trend für schlaue Genießer: alltagstaugliches, nachhaltiges Abnehmen mit Spaß. Denn No-Go's und Low-Go's – wer hält die schon lange durch? Jetzt stehen gute Kohlenhydrate auf dem Speiseplan, verführerische, ballaststoffreiche Gerichte für jeden Tag. Sie treiben den Blutzucker nicht in die Höhe, machen nachhaltig satt – und schon deshalb gute Laune, weil wir damit dauerhaft schlank werden!



WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5169-8



9 783833 851698



PEFC
PEFC-COC-1028
€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de

G|U