



1 Kokosmilch darf in der Low-Carb-Küche selbstverständlich nur ungesüßt auftauchen. Ihr Kohlenhydratanteil ist aber – wie auch der Fettanteil – trotzdem nicht einheitlich (in der Regel 15 g pro 100 g). Achten Sie aufs Etikett! Es kommt auf das Verhältnis von Kokosnussfruchtfleisch und Wasser an. Je weniger Wasser, desto mehr Kohlenhydrate und Fett sind enthalten und desto intensiver ist der Geschmack!

2 Oliven Die fruchtigen grünen wurden unreif gepflückt, die weichen, aromatischen und

tiefdunklen vollreif. Doch nicht nur in Geschmack und Farbe unterscheiden sich Oliven, sondern vor allem im Energiegehalt: Schlagen grüne Oliven mit etwa 140 kcal und 13 g Fett pro 100 g zu Buche, toppen schwarze Oliven in der Regel beide Werte um mehr als das Doppelte. Nur bei den Kohlenhydraten ähneln sie sich: Sowohl grüne (3 g/100 g) als auch schwarze (5 g/100 g) sind absolut Low-Carb-kompatibel.

3 Quinoa Die Superkörnchen aus Südamerika enthalten hochwertiges Eiweiß (mehr als Reis), und einen nennenswerten Anteil an Eisen und Magnesium. Dank vieler Ballaststoffe machen sie schön satt. Leider sind sie pur genossen kein Favorit für die Low-Carb-Ernährung. Denn das Pseudogetreide enthält – fast wie echtes Getreide – über 60 g verwertbare Kohlenhydrate pro 100 g. Das Superfood deshalb nur in eher kleinen Mengen genießen!

4 Kräuterseitlinge Wenig Kohlenhydrate, kein Fett, hochwertiges Eiweiß – wie alle Pilze sind auch Kräuterseitlinge gern gesehen in der Low-Carb-Küche! Und punkten dort mit ihrem intensiven Aroma, das an Steinpilze heranreicht.

Im Gegensatz zum raren »König der Pilze«, der nur im Spätsommer und Herbst auftaucht, bekommen Sie Kräuterseitlinge rund ums Jahr. Nahe Verwandte sind Austernpilze und die besonders aromatischen Kastanien- oder Zitronenseitlinge, die Sie vor allem in Bioläden finden.

5 Topinambur enthält nur 4 g Kohlenhydrate pro 100 g – kein Wunder, dass die geringelten Knöllchen auch Diabetiker-Kartoffeln genannt werden. Außerdem steckt Inulin in dem aus Südamerika stammenden Gemüse. Dieser Ballaststoff wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Für Rohkost die Topinamburknollen gut waschen, abbürsten, mit Schale raffen und mit einem Dressing servieren.

6 Sojasauce Auch wenn sie vor allem salzig schmeckt, kann unsere Lieblings-Asiawürze Zucker und damit unerwünschte Kohlenhydrate enthalten. Achten Sie auf die Zutatenliste: Werden Karamell, künstliche Aromen oder Zucker genannt, so lassen Sie die Flasche im Regal stehen. Für die Low-Carb-Küche kaufen Sie am besten eine Sauce, die auf traditionelle Art

nur aus Sojabohnen, Wasser und Salz, ohne Weizen, gebraut wurde und durch langsames Reifen ihren vollmundigen Geschmack und die typische Farbe entwickeln konnte. Ohne Weizen hergestellte Sojasaucen heißen auch Tamari.

7 Walnüsse *Unter der harten Schale verbergen sich kleine Kraftpakete, großzügig ausgestattet mit Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren (mehr als bei Fisch), Mineralstoffen und Vitaminen der B-Gruppe. Vitamin E ist obendrein auch noch dabei. So können die Powerkerne knallhart unser Immunsystem und unsere Nerven stärken. Interessant für Low-Carb-Köche: Walnüsse haben – wie alle Kerne – wenig Kohlenhydrate, doch dank der Fettsäuren sättigen sie gut, sind Gold wert bei Heißhungerattacken und bringen Crunch und eine Portion »Umami«-Wohlgeschmack ins Essen.*

8 Schwarzkohl *Der feine Grünkohl-Verwandte stammt aus Italien und wurde dort schon zu Zeiten der Römer angebaut. Mittlerweile bekommen Sie »cavalo nero« auch hierzulande auf Gemüsemärkten und in Bioläden, meist wird er bundweise verkauft. Mit seinem beachtlichen*

Kalzium- und Vitamingehalt zählt der Südländer – wie auch unser kräftig grünes Wintergemüse aus dem Norden – zu den neuen Superfoods. Und mit rund 4 g Kohlenhydraten pro 100 g macht er sich in der Low-Carb-Küche – wie alle Kohlsorten – ganz hervorragend. Dank der Ballaststoffe ist er sättigend, aber kalorienarm.