

Flexi CARB

DAS KOCHBUCH

Mit
60 Rezepten
in verschiedenen
Kohlenhydrat-
stufen

riva

Heike Lemberger
Franca Mangiameli
mit Nicolai Worm

Auberginen, eingelegte geröstete Paprikaschoten, immer verfeinert mit dem leckersten Olivenöl. Die Lebensmittel wurden täglich auf dem Markt frisch eingekauft oder in unserem Garten geerntet. Gezuckerte Nachtische gab es selten, stattdessen erfreuten wir uns im Hochsommer an leckeren süßen Früchten wie Wasser- und Honigmelonen, Tellerpfirsichen und Feigen. Allerdings waren die Kaktusfeigen mit ihrer stacheligen Schale ein gewöhnungsbedürftiger Gaumenschmaus.

Angestoßen haben die Erwachsenen natürlich mit Rotwein aus dem Wasserglas. Abgerundet wurde das stundenlange Mittagessen mit einem schönen starken Espresso. Abends fiel die Mahlzeit nicht mehr ganz so üppig aus. Entweder wurden die Reste vom Mittagessen verputzt oder eine Platte mit Käse wie Pecorino oder Provolone, italienischer Wurst wie Coppa oder Salami, hauchdünn geschnittenem Prosciutto und Oliven serviert. Dazu gab es Weißbrot und immer einen Salat. Zu den Klassikern zählten Orangen-Zwiebel-, Paprika-, Fenchel- oder Zwiebelsalat. Auch das Abendessen wurde mit Obst abgerundet.

Gastfreundschaft auf Italienisch

Anders als ich es aus Deutschland kannte, konnte sich die Speisetafel jederzeit spontan um ein paar Personen erweitern. Freunde und Verwandte kamen unangekündigt vorbei, Einladungen wurden selten ausgesprochen. Wer anwesend war, bekam auch etwas zu essen, und wenn es nicht reichte, wurden schnell eine Portion Pasta nachgekocht und ein Salat zubereitet. Gesprochen wurde immer laut und meist querbeet. Wer auf Ruhe beim Essen hoffte, war hier fehl am Platz.

Ruhe musste sein, aber nur nach dem Essen

Völlig ungewohnt war für mich der Mittagsschlaf der Erwachsenen nach dem Essen. Zwischen 14 und 17 Uhr stellte sich eine für mich fast unangenehme Stille in der ganzen Umgebung ein. Alle ruhten, nur ich nicht. Die Hitze und das Mittagessen schienen doch alle ziemlich müde zu machen. Dafür ging es nach dem Schläfchen umso turbulenter und lauter weiter.

Zurück nach Deutschland mit viel »Süden« im Gepäck

Meine Mutter sorgte dafür, dass wir in Deutschland möglichst lange von den Leckereien des Südens zehren konnten. Auf der Terrasse meiner Oma hat sie jedes Jahr sonnengereifte Tomaten getrocknet, um daraus dann »Chiappareddi«, wie die Sizilianer sie nennen, zu machen. Das sind getrocknete Tomaten, die in Öl eingelegt werden. Mittlerweile sind sie auch hierzulande in jedem Supermarkt erhältlich. Damals gab es diese Spezialität in Deutschland jedoch nicht. Meine deutschen Freunde waren immer ganz heiß auf diese besondere Tomatenspeise.

Weiterhin haben meine Eltern Tomatenmark und Tomatensoße während unseres fünfwöchigen Sizilienaufenthalts selbst hergestellt und anschließend mit nach Deutschland genommen. Aber auch leckere Oliven, Olivenöl, italienische Salami, Salsiccia (italienische Wurst) und Wein traten mit uns die Reise in den Norden an. Eine Besonderheit, die ich mir jedes Jahr auf Sizilien schmecken ließ, war Ricotta, den wir immer frisch beim Bauern kauften. Ricotta ist ein Frischkäse, der aus der Molke, die bei der Produktion von Käse anfällt, hergestellt wird. Diese wird dann erneut erwärmt (ital. ricotto = doppelt gekocht) und mit Essig oder Zitronensäure zum Ausflocken gebracht. Diese Köstlichkeit ist nicht vergleichbar mit dem Ricotta, den es hierzulande im Supermarkt gibt. Ricotta aßen wir entweder mit Brot oder bereiteten daraus eine Suppe mit kleinen Muschelnudeln zu.

Für mich bedeutet traditionelle mediterrane Küche mehr als nur das Essen von gesunden, leckeren und frischen Lebensmitteln. Sie ist auch ein stundenlanges gemeinsames Zelebrieren und Genießen und ein Zusammenkommen der ganzen Familie. Eine Tradition, die es für mich zu bewahren gilt.

Buon appetito
Franca Mangiameli



Basta mit Pasta?

In Deutschland sind 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen übergewichtig bzw. fettleibig. Entscheidend ist dabei nicht das absolute Gewicht auf der Waage, sondern der Grad der Verfettung des Körpers, denn damit steigt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs, Alzheimer und andere Zivilisationskrankheiten. Dass die Gesellschaft weltweit fatter und kränker wird, verwundert nicht. Wir haben uns schließlich den Traum des Schlaraffenlands erfüllt, in dem Lebensmittel mit hoher Energiedichte sehr günstig und überall erhältlich sind. Hinzu kommt, dass die Essensbeschaffung kaum körperlichen Aufwand erfordert. Es reicht ein Mausclick oder ein Telefonanruf beim Pizzaservice und schon bekommen wir unser Essen bis vor die Haustür geliefert. Neben der falschen Auswahl beim Essen und dem Bewegungsmangel sind auch andere Lebensstilfaktoren wie Stress, Schlafmangel, Gene, Rauchen und eine geringe Muskelmasse schuld an dieser besorgniserregenden Entwicklung.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bemüht sich schon seit Jahrzehnten, mit ihren Ernährungsempfehlungen die Bevölkerung vor Zivilisationskrankheiten zu schützen. Dabei hält ihre vorbeugende Zauberformel dazu an, weniger Fett und mehr Kohlenhydrate zu essen. Diese Zusammensetzung mag vielleicht für Menschen, die intensiv Sport treiben, sinnvoll sein. Aber kann auch der gestresste Couchpotato von der Ernährung eines Leistungssportlers profitieren? Wohl kaum.

Viele Kohlenhydrate können ein Gesundheitsproblem werden

Genau genommen empfiehlt die DGE, täglich mindestens 50 Prozent der Gesamtenergie in Form von Kohlenhydraten aufzunehmen, was auch den überholten Empfehlungen der traditionellen mediterranen Ernährung entspricht.¹ Da unser Kohlenhydratbedarf über Nahrungsmittel bei null Gramm liegt, ist es verwunderlich, dass wir ausgerechnet von dem Nährstoff, den wir am wenigsten brauchen, am meisten essen sollen.



Zwar arbeitet unser Gehirn bevorzugt mit Glukose und auch die roten Blutkörperchen und die Zellen des Nierenmarks sind auf den Traubenzucker als Energiequelle angewiesen. Deswegen müssen wir aber nicht 50 Prozent unseres Energiebedarfs mit Kohlenhydraten decken. Die benötigte Menge kann der Körper selbst herstellen, und zwar aus Eiweiß. Aus diesem Grund sind auch Kohlenhydrate aus Lebensmitteln auch nicht lebensnotwendig.

Aber zurück zu den Empfehlungen der DGE: Ein erwachsener Mann im Alter von 40 Jahren, der bei einer Größe von 1,80 Meter 90 Kilo auf die Waage bringt, im Büro arbeitet und sich in der Freizeit kaum sportlich betätigt, dürfte laut DGE 2400 Kilokalorien pro Tag essen. Davon 1200 Kilokalorien in Form von Kohlenhydraten, das sind fast 300 g pro Tag. Ein Schreibtischtäter, der weniger gesundheitsbewusst lebt und nur selten den Kochlöffel schwingt, kommt schnell auf 300 g Kohlenhydrate, wie das folgende Beispiel zeigt:

Beispiel für 300 g Kohlenhydrate am Tag

Frühstück:

2 belegte Brötchen vom Bäcker

Mittagessen:

Kantine – 300 g Spaghetti (gekocht) mit Tomatensoße plus Pudding als Dessert, dazu 1 Flasche (330 ml) Cola

Abends:

3 Scheiben Brot mit Wurst und Käse

Später: ½ Tüte Chips, Salzstangen oder andere Knabbereien

Was macht der Körper mit Pasta & Co.?

Die verzehrten Kohlenhydrate wandern vom Mund in den Magen und dann weiter in den Darm. Dabei werden sie immer weiter zerkleinert, bis am Ende Glukose,

also Traubenzucker, übrig bleibt. In dieser Form wandert der viele Zucker ins Blut. Dort darf er aber nicht bleiben, also versucht der Körper, ihn wegzuschaffen. Dafür braucht er Hilfe, die in Form von Insulin herbeigeeilt kommt. Dieses Hormon hat die Aufgabe, den Zucker im Blut in verschiedene Körperzellen zu schleusen, wo er zum Beispiel zur Energiegewinnung verwendet oder aber gespeichert wird.

Die Muskulatur ist der bevorzugte Zielort. Sie hat Platz für 300 g Kohlenhydrate, die in Form von Glykogen gespeichert werden. Menschen, die jeden Tag körperlich aktiv sind und Sport treiben, können ohne Probleme 300 g Kohlenhydrate im Muskel speichern. Mit der nächsten Sparteinheit wird ein Teil davon wieder verbrannt und Platz für neue Kohlenhydrate geschaffen – und das, ohne den Stoffwechsel zu belasten. Was aber, wenn Sie Ihre Muskelspeicher füllen, aber nicht täglich leeren? Wo wandert dann die Pasta hin? Damit der Muskel nicht unter Stress gerät, wird er einfach insulinresistent. Das heißt, er hört nicht mehr auf das Insulinsignal und hält seine Türen verschlossen. Die Pasta muss sich jetzt eine andere Bleibe suchen. Das Insulin klopft nun im Fettgewebe an. Die überschüssigen Kohlenhydrate finden dort eine neue Unterkunft, wo sie als Fett gespeichert werden. Gleichzeitig wird durch das Insulin die Fettverbrennung gestoppt. Wer weiterhin faul auf der Couch liegt und täglich Pastaberge verschlingt, wird seine Fettzellen mit Spaghetti und Co. überfluten. Diese werden daraufhin immer größer und stressanfälliger. Mit zunehmendem Volumen nehmen sie das Insulinsignal immer weniger wahr. Der Körper steuert gegen, indem er immer mehr Insulin zur Verfügung stellt, um das Signal an der Fettzelle zu verstärken. Doch irgendwann ist auch die Fettzelle an ihrem Limit angekommen. Sie wird krank und verliert ihre Fähigkeit, noch mehr Pasta aufzunehmen und in Fett umzuwandeln. Sie wird insulinresistent und verschließt ihre Türen. Die Pasta muss jetzt wieder auf die Suche nach einer neuen Unterkunft gehen. Da der permanente Nudelnachschub den Insulinspiegel immer höher treibt und dies wiederum in der Leber Gene aktiviert, die die Fettbildung aus Kohlenhydraten fördern, werden Spaghetti & Co. in der Leber aufgenommen und in Fett umgewandelt. Die Leber verfettet und der Stoffwechsel entgleist völlig, woraufhin Blutfette, Blutdruck und Blutzucker ansteigen. Die Katastrophe nimmt ihren Lauf. Der Weg für einen Diabetes ist geebnet. Unter solchen Bedingungen sollten Sie den Pastagenuss lieber einschränken.

Lebensstilfaktoren und Insulinresistenz

Insulinresistenz, die auch als Kohlenhydratunverträglichkeit bezeichnet werden kann, beginnt, wie bereits geschildert, in der Muskulatur und breitet sich bei anhaltendem Bewegungsmangel auf andere Zellen aus. Bei Menschen mit Insulinresistenz verursachen alle leicht verdaulichen Kohlenhydrate Probleme im Stoffwechsel. Je mehr davon gegessen wird, desto heftiger sind die gesundheitlichen Probleme. Bei massiv Insulinresistenten findet man nach einer