

**Grundsatz 3:** Achte darauf, dass jedes Gericht nicht mehr als 10 bis 15 Prozent Kohlenhydrate aufweist. Weniger ist auch hier wieder besser.

**Grundsatz 4:** Nimm viel Gemüse und Proteine zu dir. Bei Bedarf kannst du 10 bis

15 Prozent deiner Gemüseration durch Obst deiner Wahl ersetzen. Ganz allgemein: Achte auf Qualität, bevorzuge etwa Bioprodukte. Kombiniere Gemüse, Fleisch und Fisch mit hochwertigen Ölen und Fetten.

## Die Vorteile des Vorkochens bei der Low-Carb-Ernährung

Eine Low-Carb-Ernährung konsequent und dauerhaft umzusetzen, ist ohne die Vorbereitung von Mahlzeiten nicht ganz einfach. Insbesondere, wenn du berufstätig bist. Denn kohlenhydratarme Speisen und Snacks bekommst du nicht so leicht, wenn du unterwegs etwas essen möchtest. Wir leben in einer noch auf Kohlenhydrate ausgerichteten Gesellschaft. Allein die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) empfiehlt, mehr als 50 Prozent der Energiezufuhr in Form von Kohlenhydraten zu decken. Entsprechend sieht das Angebot vieler Läden aus.

Meistens bestehen die Imbisse aus Brötchen und die Beilagen aus Nudeln, Klößen oder anderen Teigwaren. Asiatische Nudeln, Reis und Sushi sind bei Low-Carb allerdings tabu. Pizza oder Burger solltest du ebenfalls nicht essen. Du müsstest jedes Mal die Burgerbrötchen oder den Sushi-Reis entfernen und nur

die restlichen Zutaten verspeisen. Außerdem sind die meisten Snacks nicht besonders gesund, wenn es sich nicht gerade um frisch zubereitete Gerichte aus einem Bioladen handelt. Die üblichen Fertiggerichte enthalten in der Regel Geschmacksverstärker und andere unnötige Zusatzstoffe. Tatsächlich kannst du oft nicht genau wissen, was du isst, wenn du Fast Food kaufst. Willst du dich ganz sicher nach den Low-Carb-Prinzipien ernähren, ist es daher empfehlenswert, das Essen vorab zuzubereiten und zur Arbeit mitzunehmen. So hast du gesunde Mahlzeiten mit wenig Kohlenhydraten zur Verfügung und weißt genau, was du deinem Körper zuführst. Das hilft dir auch dabei, Low-Carb ohne große Probleme und absolut konsequent, ohne Rückfallgefahr, umzusetzen.

Wie bereits gesagt, lassen gerade kurzket-tige Kohlenhydrate wie Stärke und Zucker

den Insulinspiegel schnell ansteigen und wieder abfallen. Der Körper verlangt dabei nach mehr schnell verfügbaren Kohlenhydraten, um den Blutzuckerspiegel wieder auszugleichen. Eine Heißhungerattacke ist die Folge. Statt sich diesem Zyklus auszusetzen, hast du die Möglichkeit, durch Vorkochen stets leckeres und gesundes Low-Carb-Essen zur Hand zu haben.

Wenn du dein Essen vorbereitest, hast du für deine Mahlzeiten auch viel mehr Auswahlmöglichkeiten als die üblichen belegten Brötchen vom Bäcker nebenan. Bei einer Low-Carb-Ernährung werden solche Snacks durch hochwertige Nahrungsmittel wie zum Beispiel frische Salate mit einem leckeren Dressing ersetzt. Gerade Suppen, Eintöpfe oder Aufläufe lassen sich prima vorbereiten und in der Büroküche aufwärmen. Als Nachtisch oder Hilfsmittel gegen das Nachmittagstief eignen sich beispielsweise Nüsse mit getrockneten Früchten

oder kohlenhydratarme Muffins, die sich lange halten und die du für die gesamte Arbeitswoche vorbereiten kannst. Mit den richtigen Zutaten zubereitet, geben dir diese Gerichte alle wichtigen Nährstoffe, die dein Körper zum Sattwerden und Gesundbleiben benötigt. Sie sind der perfekte Energielieferant, um konzentriert und fit durch den stressigen Berufsalltag zu kommen. Du wirst produktiver arbeiten, was sich auch auf deine berufliche Zukunft positiv auswirken kann. Viel wichtiger ist aber, dass du mit selbst vorbereiteten Gerichten deine Fitness- und Gewichtsziele effektiv erreichen kannst. Die gesunde Ernährung, zu der du aufgrund des Vorkochens jederzeit Zugang hast, unterstützt deinen Körper dabei, seine Abwehrkräfte zu stärken. Die Anfälligkeit für Krankheiten sinkt. Abgesehen davon sorgst du mit vorbereiteten Mahlzeiten dafür, dass Pizza, Pommes und Burger nicht mehr in deinem Ernährungsplan vorkommen.

## Bevor es mit der Low-Carb-Vorbereitung losgeht

Um gesunde und köstliche Low-Carb-Gerichte zubereiten zu können, benötigst du zuallererst einen Vorrat an guten Zutaten. Dazu zählen Öle, Gewürze und Kräuter, Süßungsmittel, Samen und Kerne, Nüsse sowie

Low-Carb-Mehle und -Nudeln. Des Weiteren brauchst du für viele Rezepte Zwiebeln, Knoblauch, Senf, Tomatenmark und Quinoa. Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Fisch und Fleisch solltest du stets möglichst frisch ein-



Solche Gläser eignen sich hervorragend zum Aufbewahren von Suppen oder Salaten.

kaufen. Biologisch produzierte sowie saisonale und regionale Lebensmittel gehören zu den bevorzugten Zutaten für dein Vorkochen.

Neben den Besorgungen für einen Grundvorrat an guten Lebensmitteln sowie den frischen Zutaten für deine wöchentlichen Low-Carb-Gerichte musst du auch ausreichend Vorratsbehälter und Platz zum Aufbewahren der zubereiteten Gerichte haben. Decke dich also mit Behältern ein, in denen du deine Mahlzeiten aufbewahren kannst. Das können Dosen aus Kunststoff oder Glasgefäße sein. Wichtig ist allerdings, dass sich diese Behälter luftdicht verschließen lassen. Auch sollten sie auslaufsicher sein, damit du problemlos Saucen und Suppen darin transportieren kannst. Behälter aus ofenfestem Glas haben den Vorteil, dass du den portionierten Auflauf auch gleich darin aufwärmen kannst. So sparst du dir das Umfüllen. Ausführliche Informationen zum Thema Behälter findest du auf Seite 21.

Wenn du dich um die Vorräte und die Behälter für deine Low-Carb-Gerichte gekümmert hast, solltest du dich dem erhöhten

Platzbedarf im Kühlschrank zuwenden. Insbesondere wenn du je zwei bis drei Mahlzeiten für die kommenden Tage zubereiten und diese kühl lagern möchtest, brauchst du ausreichend Platz. Schaffe deshalb Ordnung im Kühlschrank, sortiere um und mischte aus. Wenn du nur ein kleines Gefrierfach im Kühlschrank zur Verfügung hast, musst du deine Vorratsplanung für die kommenden Tage entsprechend anpassen. Koche also nur so viele Portionen vor, wie du in den nächsten Tagen verspeisen kannst, und friere jene Mahlzeiten ein, die du eher gegen Ende der Woche essen möchtest.

Im Vorratsschrank solltest du ebenfalls einmal gründlich aufräumen. Vielleicht musst du ein zusätzliches Regal einbauen, um Platz zu schaffen. Oder aber du findest im Keller oder an einem anderen dunklen und kühlen Raum in der Wohnung noch Platz für Vorräte.

Wenn all diese Vorbereitungen erledigt sind, musst du einen guten Wochenplan erstellen. Überlege dir dazu in Ruhe, was du an den kommenden Tagen essen möchtest. Suche Rezepte heraus und schreibe eine Einkaufsliste, damit du im Supermarkt wirklich nur das besorgst, was du benötigst.

In diesem Buch findest du viele leckere Low-Carb-Rezepte, die sich unkompliziert vorbereiten und gut aufbewahren lassen, beispielsweise Suppen und Pfannengerichte, Aufläufe und Muffins. Natürlich kannst du dich auch durch Rezepte im Internet inspirieren lassen. Auf unserer Low-Carb-Website

www.lowcarbkompodium.com gibt es zahlreiche Ideen zu entdecken. Du kannst dich auch mit Gleichgesinnten in unserer Community austauschen (www.lowcarb.camp).

Am Anfang solltest du erst einmal nur für drei Tage vorkochen, damit du ein Gefühl für das

richtige Vorgehen bekommst. Wenn du mit der Zeit etwas mehr Routine hast, kannst du tatsächlich für eine ganze Woche daheim vorsorgen. Auf Seite 24 erfährst du unter »Tipps zur Essensplanung: So läuft die Vorbereitung richtig rund« mehr über die verschiedenen Varianten und Strategien beim Vorkochen.

# Das Haltbarmachen von Lebensmitteln – eine alte Tradition

Auch wenn es sich beim Vorkochen um einen aktuellen Trend handelt, wird das Zubereiten und Haltbarmachen von Lebensmitteln doch spätestens seit der Entdeckung der Feldwirtschaft praktiziert. Denn wer selbst Gemüse anbaut, erntet meistens mehr, als er essen kann. Darüber hinaus wurden früher keine Lebensmittel aus anderen Ländern importiert, die dann im Supermarkt gekauft werden konnten. Im Winter herrschte Lebensmittelknappheit. Die Menschen suchten also nach Möglichkeiten, um den saisonalen Lebensmittelüberschuss haltbar zu machen. Fleisch und Fisch wurden in Salz eingelegt oder geräuchert, um sie lagern zu können. Obst, Gemüse und Kräuter wurden getrocknet, an einem kühlen und dunklen Ort gelagert oder eingekocht. Man fand auch heraus, dass in Zucker, Salz oder Alkohol eingelegte Lebensmittel länger halten.

## Einkochen

Die Geschichte des Einkochens hängt eng mit jener von Napoleon Bonaparte zusammen, der seine Truppen besser versorgen wollte und eine beträchtliche Summe Geld in die Entdeckung eines Konservierungsverfahrens investierte. Beauftragt wurde damit Nicolas Appert, der im Jahr 1810 12 000 Goldfrancs von Bonaparte erhielt. Appert fand heraus, dass Lebensmittel sich länger halten, wenn sie auf 100 °C erhitzt und in einem luftdichten Behälter aufbewahrt werden. Seine Erkenntnisse fasste er in dem Buch *Die Kunst, alle animalischen und vegetabilischen Substanzen, nämlich alle Gattungen Fleisch, Geflügel, Wildbret, Fische, Zugemüse, Küchen- und Arzneygewächse, Früchte, Sulzen, Säfte; ferner Bier, schon zum Genusse völlig bereiteten Kaffeh, Thee u.s.w., in voller Frische, Schmackhaftigkeit und eigentümlicher Würze mehrere*



Für Suppen eignen sich Weckgläser besonders gut.

*Jahre zu erhalten* zusammen. Dieser ausführliche Buchtitel verrät bereits genau, worum es geht und dass das Haltbarmachen von Lebensmitteln schon damals möglich war.

Für das Vorkochen, so wie wir es in diesem Buch praktizieren, ist es nicht wichtig, dass die Zutaten mehrere Wochen oder Monate halten. Aber aus dem oben Genannten ergibt sich, dass ein Vorkochen von Mahlzeiten für eine ganze Woche problemlos möglich ist.

Was sich besonders zum Vorkochen eignet, sind Suppen und Eintöpfe. Sie lassen sich gut in Einmachgläser abfüllen, direkt nach dem Kochen verschließen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren. Eintöpfe werden durch die Lagerung zudem meistens sogar noch besser. Denn die Zutaten und Gewürze können sich während der Lagerzeit gut miteinander verbinden, was den Gesamtgeschmack steigert. Ab Seite 53 findest du Ideen für leckere Eintöpfe und Suppen.

Ein Beispiel für das Einkochen ist unsere Gemüsebrühe auf Seite 37.

## Zutaten trocknen – altbewährtes Haltbarmachen

Das Trocknen von Kräutern, Obst sowie Fisch und Fleisch gehört zu den ältesten Konservierungsmethoden der Welt. Früher war es sogar üblich, eigene Gebäude zum Trocknen von Lebensmitteln aufzustellen. Darin befand sich ein Ofen, der den Trocknungsvorgang beschleunigte. Damit es im Fall eines Brandes nicht zu einer totalen Katastrophe kam, stellte man die Trockenhäuser etwas abseits vom Wohn- und Wirtschaftstrakt auf.

Heute kannst du zahlreiche Lebensmittel an der Luft, in der Mikrowelle oder im Backofen trocknen. Oder du besorgst dir einen Dörrautomat, der stromsparend und