

*Schoko-Avocado-Mousse*  
*Brownies*

## Für den Vorratsschrank

*Keto-Mayonnaise*

*Tomatenmark*

*Ketchup*

*Tapenaden*

*Dunkle Tapenade*

*Helle Tapenade*

*Tomaten-Tapenade*

*Nussdrinks*

*Mandeldrink*

*Cashewdrink*

*Haselnussdrink*

*Walnussdrink*

*Paste für Rinderbrühe*

*Paste für Hühnerbrühe*

*Cajun-Gewürz*

*Cajun einfach*

*Cajun raffiniert*

*Chimichurri*

*Currypaste*

*Erdnussbutter*

*Sesampaste (Tahin)*

*Zuckerfreier Senf*

*Würzsalz zu Eiern*

# VORWORT

Wenig Kohlenhydrate, viel Fett und mäßig Eiweiß – das ist ketogene Ernährung, kurz Keto. Damit lassen Sie sich auf eine Ernährungsweise ein, die wahrscheinlich ziemlich genau das Gegenteil von dem ist, was Sie bisher gewohnt waren.

Alles, was Sie in der Vergangenheit an Trend-Diäten versucht haben, hatte keinen bleibenden Erfolg? Diäten, bei denen die Kohlenhydrate in Form von Teigwaren,

Getreide und vor allem Zucker eingeschränkt werden, wie Low-Carb oder Paleo, werden gerne als ungesund hingestellt, weil sie angeblich zu viel Cholesterin und Eiweiß beinhalten. Die Atkins-Diät, ein Vorläufer der modernen ketogenen Ernährung, wird bis heute verteufelt, steht sie doch meist für massenhaft Fleisch und Unmengen von Eiern mit Speck.

Bei so viel schlechtem Image bekommt auch die ketogene Ernährung gleich von vorneherein buchstäblich ihr Fett weg. Dabei ist sie keine – wie vielfach behauptet wird – extreme Ernährungsweise, kein neuer Hype. Keto kann sich auf 10 000 Jahre Genom berufen – den Stoffwechszustand, nach dem unsere Gene heute noch programmiert sind. In unserer Genetik ist es keineswegs vorgesehen, täglich große Mengen an

Getreide und Zucker zu essen, denn das gab es für die Jäger und Sammler nur selten in Form von Wildgräsern und Beeren. Hauptnahrungsquelle war das Fleisch erlegter Tiere, wesentlicher Energieträger das Fett darin. Also das, was die Nahrungsmittelindustrie in Form gesättigter Fettsäuren als Hauptverursacher vieler Erkrankungen ausgemacht haben will.



Sogar neugeborene Babys, die gestillt werden, befinden sich zunächst in diesem angeborenen Stoffwechsellzustand – etwa