

BETTINA SNOWDON

Rezeptklassiker

LOW CARB

KOHLENHYDRATE REDUZIEREN – GESUND GENIESSEN

humboldt



Als Low-Carb-Alternative gelten häufig Süßkartoffeln, obwohl ihr Kohlenhydratanteil mit 24 Gramm auf 100 Gramm gekochter Süßkartoffeln deutlich höher ist. Für sie spricht allerdings der hohe Ballaststoffanteil, der die Aufnahme ihrer Kohlenhydrate stark verlangsamt und den Insulinspiegel nur sanft und langsam ansteigen lässt. Sie sind daher wie Kartoffeln in kleineren Mengen akzeptabel, sollten aber nicht die Hauptzutat auf dem Teller sein.

Wer den erdigen Kartoffelgeschmack auf keinen Fall missen möchte, zum Beispiel in einer Kartoffelsuppe (siehe Rezept Seite 50), kann auf Kartoffelfasern zurückgreifen. Dafür wird Kartoffeln der größte Teil der Stärke sowie das Wasser entzogen, sie bestehen zu einem großen Teil aus Ballaststoffen. Kartoffelfasern bekommen Sie – auch unter der Bezeichnung „Profiber“ – im Internet.

Mehl und Getreide

Keines der herkömmlichen Getreide und der Mehle daraus ist Low-Carb-kompatibel. In geringeren Mengen wie zum Beispiel zum Binden von Suppen und Saucen können Sie Mehl noch verwenden (aber auch dafür gibt es kohlenhydratärmere Alternativen, siehe unten), ansonsten sollten Sie herkömmliches Mehl möglichst wenig einsetzen.

Das gilt genauso für Getreide und Getreideprodukte, wozu auch verarbeitetes Getreide wie Couscous oder Bulgur gehören – die sollten Sie ebenfalls im Supermarktregal stehen lassen oder nur in geringen Mengen nutzen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Mehl zu ersetzen, die in der Low-Carb-Küche schon gang und gäbe sind. Dazu gehören Mehle aus Hülsenfrüchten, Nüssen oder Ölsaaten sowie Kokosmehl.

Einsatzmöglichkeiten verschiedener Mehialternativen

Sorte	Einsatzmöglichkeit	Ersetzbarer Anteil statt Weizenmehl
Leinsamenmehl	wegen seiner starken Quellfähigkeit vor allem als Zusatz für Brotteige, für pikante und süße Backwaren geeignet; der nussige Geschmack passt gut zu Brot, Brötchen, Pizza und süßem Gebäck	höchstens 20 % (90–100 g entsprechen 100 g Weizenmehl)
Low-Carb-Mehlmischung	überall, wo auch herkömmliches Mehl verwendet wird	100 % (100 g entsprechen 100 g Weizenmehl)
Kichererbsenmehl	für Brot, Brötchen, Pizza und süßes Gebäck	100 % – bei Hefeteig bis 20 % (75 g entsprechen 100 g Weizenmehl)
Kokosmehl	wegen des süßlichen Geschmacks und des Kokos aromas vor allem für süße Zubereitungen, aber auch für Low-Carb-Brot	15–20 % (40 g entsprechen 100 g Weizenmehl)
Mandelmehl	vor allem für süße Backwaren und Kuchen; ein Teig aus Mandelmehl schmeckt leicht nach Marzipan	100 % – bei Hefeteig bis 20 % (50–70 g entsprechen 100 g Weizenmehl)
Sojamehl	überall, wo auch herkömmliches Mehl verwendet wird	höchstens 20 % (75 g entsprechen 100 g Weizenmehl)
Süßlupinenmehl	hauptsächlich für süße Backwaren, aber auch für Pikantes möglich	höchstens 15 % (60 g entsprechen 100 g Weizenmehl)

Einfach austauschen lässt sich das Weizenmehl aber nicht, denn den Mehialternativen fehlt das Gluten, das Klebereiweiß. Dieses sorgt für die richtige Bindung und Saftigkeit, macht Teig elastisch und verleiht ihm eine lockere und leichte Struktur. Die alternativen Mehlsorten haben diese Backeigenschaften nicht. Es sei denn, Sie entscheiden sich für spezielle Low-Carb-Mehlmischungen, die Sie wie herkömmliches Mehl einsetzen können und die oft auf den alternativen Mehlsorten basieren, aber weitere Zutaten für optimale Back- und Verarbeitungseigenschaften enthalten.

Alle anderen Mehialternativen sind von Natur aus glutenfrei, und wenn Sie damit Weizen-, Roggenoder Dinkelmehl ersetzen möchten, brauchen Sie alternative Bindemittel (siehe Seite 22). Die meisten Mehialternativen werden allerdings nicht in der gleichen Menge wie herkömmliche Mehle verwendet, weil sie eben andere Eigenschaften haben.

In der Tabelle auf Seite 21 können Sie nachlesen, wie Sie Weizenmehl durch Alternativen ganz oder teilweise ersetzen können. So ist zum Beispiel Mandelmehl ein vollwertiger Ersatz, Sie brauchen allerdings etwas weniger davon: Verlangt das Rezept 100 Gramm Weizenmehl, ersetzen Sie es durch 50 bis 70 Gramm

Mandelmehl. Hingegen dürfen Sie Leinsamenmehl nur in geringen Mengen zufügen: Wenn Sie 200 Gramm Mehl brauchen, verwenden Sie 160 Gramm Weizenmehl und 40 Gramm Leinsamenmehl.

Bindemittel

Speisestärke und auch Mehl können beim Binden von Saucen, beim Backen und bei anderen Zubereitungen wunderbar durch Low-Carb-Alternativen ersetzt werden. Je nachdem, wofür Sie es nutzen möchten, haben Sie verschiedene Möglichkeiten – Sie müssen sicherlich nicht alle Sorten bevorraten, sondern nur das, was Sie wirklich häufig brauchen.

Guarkernmehl ist als Ersatz für Speisestärke, zum Beispiel zum Binden von Suppen und Saucen, besonders gut geeignet. Es schafft Volumen und eine gute Struktur. Es bindet Flüssigkeiten sehr viel besser als Speisestärke, Sie brauchen daher geringere Mengen.

Johannisbrotkernmehl wirkt ähnlich, zudem verstärken sich beide Mehle in ihrer Wirkung. Johannisbrotkernmehl wird darüber hinaus gerne beim glutenfreien Backen eingesetzt.

Flohsamenschalen können mehr als das 50-Fache ihres Gewichts binden, sind gute Verdickungsmittel und Quellstoffe. Beim Backen von Low-Carb-Brot und -Brötchen sind sie als Ganzes oder gemahlen wunderbar. Die Backwaren bekommen eine schöne Textur, die der von herkömmlichen Brot sehr ähnlich ist, und bleiben saftig. In Pulverform sind Flohsamenschalen zum Andicken geeignet.

Chia-Samen können statt Guarkernmehl zum Andicken verwendet werden. Auch beim Backen verdicken sie Teige. Dazu kommt ihr gesundheitlicher Wert durch wertvolle Fettsäuren, die Chia-Samen zum Superfood machen. Statt Chia-Samen sind aber auch die wesentlich kostengünstigeren und ebenso gesunden Leinsamen verwendbar.

Kartoffelfasern wurden oben schon erwähnt. Sie eignen sich nicht nur für eine Low-Carb-Kartoffelsuppe, sondern werden auch beim Backen und zum Binden von Saucen verwendet.

Zucker und Süßungsmittel

Für diese Produkte brauchen Sie in Ihrem Küchenschrank künftig nicht mehr viel Platz: Haushaltszucker, Honig, Ahornsirup und andere Sirupe, Agavendicksaft und andere Dicksäfte. Manche dieser Süßungsmittel gelten zwar als gesünder, aber sie alle bestehen entweder völlig oder zum weitaus größten Teil aus – Zucker. Besser ist es, wenn Sie diese Produkte gar nicht mehr greifbar haben. Manche von ihnen haben allerdings eine stärkere Süßkraft als reiner Zucker und können, gemischt mit kohlenhydratfreien Süßungsmitteln, hin und wieder zum Einsatz kommen. 80 Gramm Honig oder Agavendicksaft haben beispielsweise die gleiche Süßkraft wie 100 Gramm Zucker. Sie müssen also weniger davon verwenden und

es sinkt der Kohlenhydratanteil.

Für die Low-Carb-Küche gibt es zum Süßen einige sehr gute Alternativen, die Sie mittlerweile auch im Supermarkt bekommen, die kohlenhydratfrei oder -arm sind und ebenso süß schmecken.

Stevia hat eine bis zu 400-fach höhere Süßkraft als Zucker und ist als weißes Pulver, Granulat oder Flüssigkeit erhältlich. Sein leichter Eigengeschmack nach Lakritz passt besonders gut zu weihnachtlichen Gebäcken, überdosiert wird Stevia aber schnell bitter. Passen Sie also auf und tasten Sie sich langsam heran. Zum Backen eignet sich vor allem das Pulver, das bis zu 200 °C hitzebeständig ist und somit beim Backen keine Süße verliert. Außerdem ist es wasserlöslich und geruchlos.

Erythrit ist ein Zuckerersatzstoff, der etwa 70 Prozent der Süße von Haushaltszucker hat und ebenso eingesetzt werden kann. Das meist auf Maisbasis erzeugte Süßungsmittel hat auf 100 Gramm nicht mehr als 20 Kalorien. Seine Kohlenhydrate sind sogenannte Zuckeralkohole, die nicht verstoffwechselt werden, dadurch hat Erythrit keinen Einfluss auf den Blutzucker- und Insulinspiegel. Es ist für Süßspeisen und Getränke in der Low-Carb-Küche bestens geeignet, gemahlen aber auch zum Backen.

Xylit (auch Birkenzucker genannt) hat ähnliche Eigenschaften wie Erythrit, aber noch etwa 40 Prozent der Kalorien von normalem Zucker und einen geringen Kohlenhydratgehalt. Es wird durch chemische Verfahren auf Basis von Holz oder Mais gewonnen.

Sowohl Xylit als auch Erythrit können anfangs Verdauungsbeschwerden wie Blähungen und Bauchgrummeln verursachen, die aber bei regelmäßigem Verzehr bald verschwinden.

Süßstoffe wie Saccharin, Aspartam oder Cyclamat werden etwas kritischer bewertet, da sie den Hunger, vor allem auf Süßes, verstärken können und damit letztlich dick machen. Für eine Low-Carb-Ernährung gibt es bessere Zuckeralternativen.

Obst

Besonders einige exotische Obstsorten wie Mangos und Litschis enthalten viel Zucker, was sie für die Low-Carb-Ernährung ungeeignet macht. Am zuckerreichsten aber ist die Banane, die im reifen Zustand zu mehr als 20 Prozent aus Zucker bestehen kann. Das ist eindeutig zu viel.

Beerenobst und Zitrusfrüchte dürfen dagegen öfter in Ihrem Einkaufskorb landen. Sie enthalten am wenigsten Zucker, sind vitamin- und mineralstoffreich und bereichern viele Gerichte mit ihrer Süße.

Zuckerarme Obstsorten (unter 12 g Kohlenhydrate auf 100 g)

Obstsorte	KH-Gehalt/100 g
Beeren (Erdbeeren, Himbeeren,	5,5

Brombeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren)	
Papayas	7,1
Wassermelonen	8,3
Aprikosen	8,5
Zwetschgen	8,8
Pfirsiche	8,9
Grapefruits, Orangen, Clementinen, Mandarinen	9–10
Kiwis	9,1
Äpfel	11,4

Zuckerreiche Sorten (ab 12 g Kohlenhydrate auf 100 g)

Obstsorte	KH-Gehalt/100 g
Honigmelonen, Mangos, Birnen, Ananas	12
Feigen	12,9
Kirschen	13,3
Mirabellen	14
Weintrauben	15,2
Kakis	16
Granatäpfel	16,1
Bananen	20

Fertigprodukte

Vielen Fertigprodukten wird Zucker zugesetzt, selbst bei pikanten Zubereitungen findet sich oftmals ein bestimmter Prozentsatz an Zucker, der zur Verbesserung von Haltbarkeit und Geschmack hinzugefügt wird. Würzsaucen (besonders Ketchup), Fertigsalate, Dosenfisch, Tiefkühlgerichte, Fruchtjoghurts, Quarkzubereitungen und vieles mehr können deutlich mehr Zucker enthalten, also Sie bei solchen Produkten erwarten würden. Schauen Sie sich die Zutatenlisten immer ganz genau an, bevor Sie zugreifen. Auch wenn der Zuckeranteil nicht dramatisch aussieht – viele kleine Portionchen können zusammen schon eine ganze Menge ausmachen.

Low-Carb-Süßigkeiten und Knabbereien

Kuchen, süßes Gebäck, Eis, Schokolade, Desserts und pikante Knabbereien wie