

Matthaei / Gonder Ketoküche zum Genießen

Leseprobe

[Ketoküche zum Genießen](#)

von [Matthaei / Gonder](#)

Herausgeber: Systemed Vertrieb



<http://www.narayana-verlag.de/b16406>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Meine KetoKüche für Genießer	8
KetoKüche - was ist das?	10
Wie funktioniert die ketogene Ernährung?	12
Ein Hoch auf das Fett	13
Wer darf sich NICHT ketogen ernähren?	14
Ketogene Kost: für Körper und Geist	16
Gegen das Vergessen	17
Schützenhilfe im Kampf gegen Krebs	17
Ketogen abnehmen	18
KetoKüchen-Praxis	20
Maximal 20 bis 50 Gramm Kohlenhydrate	20
Was tun bei »Ausrutschern«?	21
Lebensmittel für die KetoKüche	22
Die KetoPyramide	24
Die Fette in der KetoKüche	26
Die Rezepte	29
Eine Art Gebrauchsanweisung für den Rezeptteil	29
Anhänge	160
Ketogenes im Internet	161
Etiketten (richtig) lesen	161
Die Keto-Formeln	162
KetoKüche im Überblick: geeignete und ungeeignete Lebensmittel	164
Ihre persönliche Keto-Checkliste	167
Raum für Ihre Notizen	168

Meine KetoKüche für Genießer

In meinen mittlerweile über 20 Kochbüchern ging und geht es immer um leicht umsetzbare, aber raffinierte Rezepte, die mit dem großzügigen Einsatz von Gewürzen zu echten Genießergerichten werden.

Gewürze sind so vielfältig und können selbst einfachste Gerichte in immer neue geschmackliche Sensationen verwandeln. Sie bieten unendlich viele Würzmöglichkeiten und machen künstliche Aromen und Geschmacksverstärker absolut überflüssig. Im Lauf der Jahre lernte ich neben den kulinarischen Möglichkeiten auch die gesundheitlichen Wirkungen der Gewürze kennen und schätzen. Auch wenn ich keine fachliche Ausbildung im Gesundheitsbereich habe, so konnte ich dennoch meine ganz persönlichen Erfahrungen machen: dass Ingwer z. B. ganz wunderbar bei Erkältungen und gegen Übelkeit wirkt, dass Kurkuma die Fettverdauung unterstützt oder dass Kümmel, Koriander oder Cumin Gemüse und Hülsenfrüchte bekömmlicher machen. Ich merkte, dass Chili den Stoffwechsel pusht und ganz nebenbei »glücklich« macht, wie auch andere Gewürze sich angenehm auf die Stimmung auswirken.

Durch das Buch »Stopp Alzheimer«, erschienen im systemed Verlag, wurde ich auf die ketogene Diät und die positiven Eigenschaften von Kokosöl aufmerksam und sah es als eine Herausforderung an, diese auf den ersten Blick extreme Ernährungsform mit ihrem ungewohnt hohen Fettanteil mit Gewürzen so zu kombinieren, dass sie nicht nur bekömmlicher wird, sondern so köstlich, dass man gar nicht auf die Idee kommt, sich streng nach einer Diät zu richten. In meinen Rezepten kommen weder künstliche Aromen noch künstliche Süßstoffe vor. Sie tun dem Körper nicht gut und sind für mich eine geschmackliche Katastrophe. Auch Stevia ist für mich geschmacklich keine Option, wobei jeder für sich entscheiden mag, ob er es verwenden möchte. Ich verwende lieber Gewürze mit einer süßlichen Note, die sicher nicht mit der Süßkraft von Zucker oder Honig vergleichbar ist, aber wer eine Zeitlang ganz auf Zucker verzichtet und dann seine Speisen mit echter Vanille, Anis oder Ceylon-Zimt würzt, wird angenehm überrascht sein. Dazu kommt, dass Kokosmilch und Kokosöl bereits einen süßlichen Charakter haben. Und in einigen wenigen Rezepten, in denen wirklich die Süße fehlt, gibt es etwas Honig oder Ahornsirup - natürlich nur in »homöopathischer« Dosis. Ebenso wenig kommen Eiweißpulver oder andere Nahrungsergänzungsmittel in meinen Rezepten vor - wer mehr Eiweiß benötigt, kann dies ganz wunderbar mit einer Extraportion Quark, Schinken, Ei oder Fleisch bekommen.

Ich möchte Ihnen mit meinen Rezepten zeigen, dass Genuss und Gesundheit absolut kein Widerspruch sind. Im Gegenteil: Frische Zutaten, selbst zubereitet und mit Gewürzen veredelt - besser kann man nicht essen!

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit und guten Appetit!

Bettina Matthaedi



Ein Hoch auf das Fett

Ohne Fett keine Ketose! Es ist der häufigste Fehler, der bei der Umstellung auf eine ketogene Ernährung begangen wird: Man schraubt die Kohlenhydrate herunter, verzichtet auf Brot, Nudeln, Kuchen und Reis, spart aber weiterhin beim Fett, isst weiterhin Magerjoghurt, Hühnerbrust ohne Haut und fettfreie Saucen. Die Folge ist, dass der Körper nicht genug Fett bekommt, um seinen Stoffwechsel wie gewünscht umzustellen. Er funktioniert stattdessen wie bei einer der typischen kalorienreduzierten »Hungerkuren«. Und das schlägt auf die Stimmung und gefährdet die Umstellung und den Erfolg dieser Kostform.

Ohne ausreichend Fett kann die Leber nicht genug Ketone bilden, man bleibt hungrig und bricht eventuell ab. Um dieses Problem zu umgehen, muss darauf geachtet werden, dass die Fettzufuhr reichlicher als üblich ausfällt. Mit anderen Worten: Bei einer ketogenen Ernährung ist mehr Fett nicht nur erlaubt, es ist sogar Pflicht.

Ist das gesund?

Ja, solange die Kohlenhydrate wirklich drastisch reduziert werden und regelmäßig kohlenhydratarme Gemüse, Blattsalate, Pilze, Gewürze und Kräuter gegessen werden, um den Körper mit genügend Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und weiteren ge-

sundheitsförderlichen Pflanzenstoffen zu versorgen. Dann braucht man sich um Butter, Sahne, Nüsse oder auch das Cholesterin in Fleisch und Eiern nicht zu sorgen.

Im Gegenteil, all das wird dem Körper gut tun, sofern die ketogene Kost sorgfältig zusammengestellt ist. Außerdem hat der höhere Fettanteil den schönen Nebeneffekt, dass die Gerichte noch besser schmecken. Immerhin sind Fette ideale Geschmacksvermittler.

Wichtig ist außerdem, reichlich zu trinken und nicht am Salz zu sparen, denn unter einer ketogenen Ernährung scheidet der Körper mehr Wasser und Mineralien aus, die wieder ersetzt werden müssen. **Wer nicht sicher ist, ob eine ketogene Ernährung geeignet ist, sollte vorab mit einem erfahrenen Arzt oder Ernährungstherapeuten sprechen.**

Übrigens: Viel Fleisch und Fisch müssen nicht sein. Auch Ovo-lakto-Vegetarier, die Eier und/oder Milchprodukte verzehren, können sich ketogen ernähren, wie die leckeren vegetarischen Beispiele im Rezeptteil zeigen.



Matthaei / Gonder

[Ketoküche zum Genießen](#)

Mit gesunden Gewürzen und Kokosnuss.
100 ketogene Rezepte für Genießer

180 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de