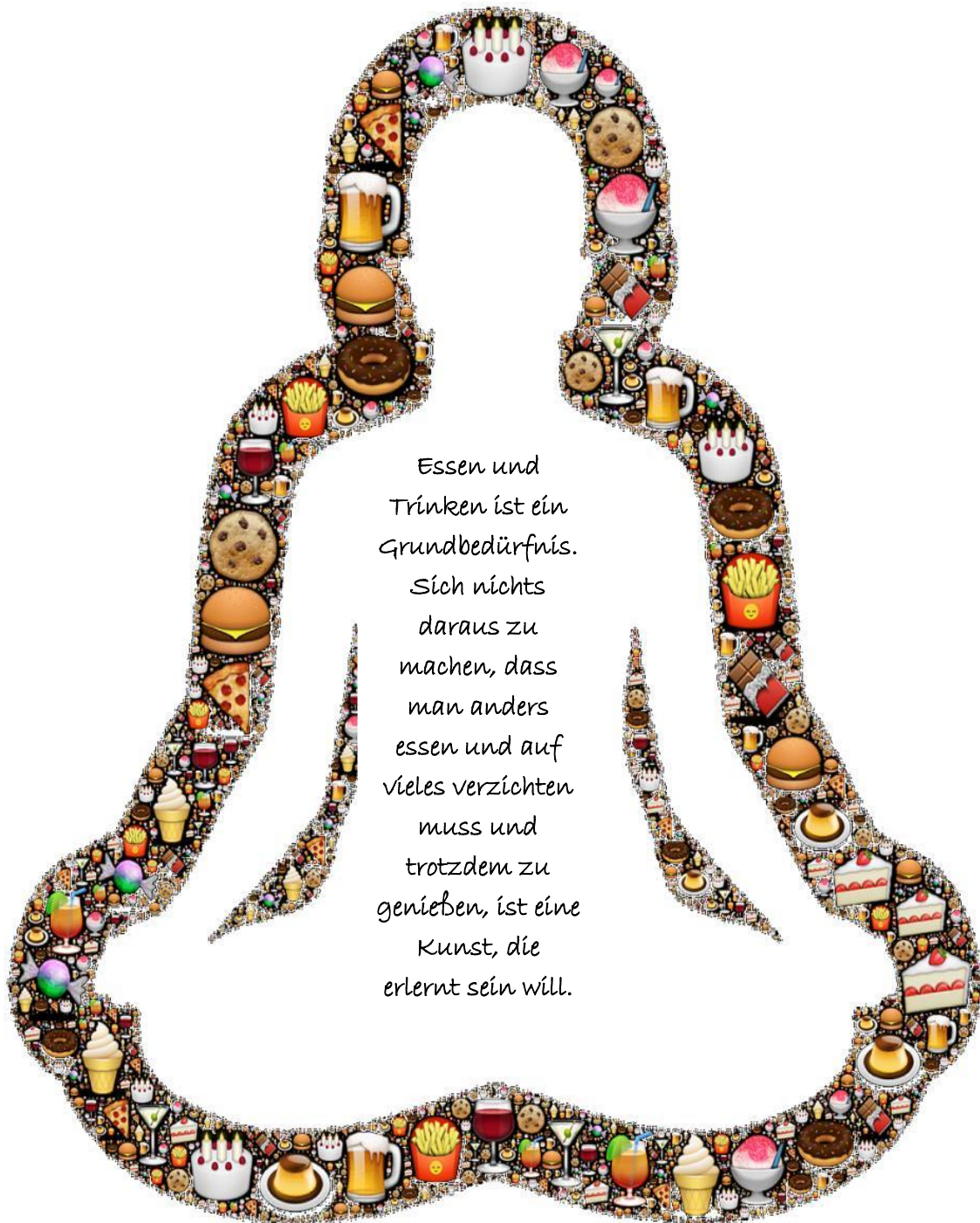


Kein Zucker, kein Gluten, kaum Kohlehydrate!



Wie du den Spaß am Essen nicht verlierst - 25 Rezepte die dein Leben bereichern und vereinfachen! Garantiert zucker-, gluten- und stärkefrei!

Birgit Rief

Kein Zucker, kein Gluten, kaum Kohlehydrate!

Kein Zucker, kein Gluten, kaum Kohlehydrate!

Wie du den Spaß am Essen nicht verlierst - 25 Rezepte die dein Leben bereichern und vereinfachen! Garantiert gluten-, zucker- und stärkefrei!

Birgit Rief

Kein Zucker, kein Gluten, kaum Kohlehydrate!

Copyright © 2014 Birgit Rief, Wattens/Tirol/Österreich

Web: www.urgesund.at

E-Mail: birgit@urgesund.at

Coverbild: <http://pixabay.com/de/yoga-mann-buddha-meditation-di%C3%A4t-429718/>

Alle Rechte vorbehalten

Die Veröffentlichungen auf diesen Seiten unterliegen dem österreichischen Urheberrecht. Downloads und Kopien dieser Seite, vor allem der Rezepte sind unter Angabe der Quelle gestattet. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen meiner schriftlichen Zustimmung.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches, vor allem die Rezepte wurden sorgfältig und besten Gewissens recherchiert, zusammengetragen und an meiner Familie und mir ausgiebig getestet. Sie spiegeln meine Erfahrungen und Herausforderungen mit einem ketogenem Leben, insbesondere mit einer nahezu kohlehydratfreien Küche (unter 40 g KH/Tag) wider. Ich übernehme keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder nicht kompatible Lebensumstände entstehen.

Kein Zucker, kein Gluten, kaum Kohlehydrate!

Kein Zucker, kein Gluten, kaum Kohlehydrate!

Wie du den Spaß am Essen nicht verlierst - 25 Rezepte die dein Leben bereichern und vereinfachen! Garantiert zucker-, gluten- und stärkefrei!

Dezember 2014

Alle Rechte vorbehalten

© 2014 Birgit Rief

Kein Zucker, kein Gluten, kaum Kohlehydrate!

Inhaltsverzeichnis.....
I. Warum ich mich für ein zucker-, gluten- und stärkefreies Leben entschieden habe - Eine kurze Einleitung.....
II. Was sind deine Beweggründe und was erwartet dich!
III. Hier ist die Lösung! 25 Rezepte die dein Leben bereichern und vereinfachen!.....
Garantiert zucker-, gluten- und stärkefrei.....
IV. Meine Frühstücksideen.....
1. Leinsamen-Mandel-Brei.....
2. Morgenstund-Leinsamen-Brei
3. Erdmandel-Leinsamen-Brei
4. Mein Power-Bar-Müsli.....
5. Meine Power-Bar-Riegel (16 Stück).....
6. Omelette - Grundrezept (für eine Person)
7. Creme-Allerlei
8. Mein Frittata- Grundrezept
V. Brot, Kuchen und Co.....
9. Fünf-Minuten-Brot (10 Stück).....
10. Nussbrot (ca. 30 Scheiben)
11. Mein-Muffin-Basisteig (6 Stück)
12. Tiramisu-Spezial
13. Kuchenboden
14. Joghurt-Sahne-Torte mit Nussboden(10 Stück)
15. Käsekuchen mit Mandelboden (10 Stück).....
VI. Alles mit Topfen (Quark)
16. Fünf-Minuten-Nockerln
17. Topfen-Leinsamen-Knödel (8 Stück).....
18. Topfenteig für Obstknödel (8 Stück).....
19. Topfenlaibchen (6 Stück)
VII. Süßes.....
20. Kokos-Vanille-Kugeln (20 Stück)
21. Weihnachts-Kugeln (20 Stück).....
22. Erdnuss-Butter-Konfekt (20 Stück)

Kein Zucker, kein Gluten, kaum Kohlehydrate!

23. Marmelade-Basisrezept.....	
VIII. Knabbereien	
24. Leinsamen-Cracker (20 Stück)	
25. Erdnuss-Basilikum-Kugeln (20 Stück).....	
XI. Anmerkungen.....	
X. Bonuskapitel.....	
Anhang 1 - Meine Bezugsquellen	
Anhang 2 - Einkaufsliste.....	
Anhang 3 - Nährwert-Tabelle.....	
Anhang 4 - Wie gewinnt unser Körper Energie	
Anhang 5 - Das Hormon Insulin und seine Aufgaben	
Anhang 6 - Kein Zucker, kaum Kohlehydrate - Wie geht das?	
Anhang 7 - Wie stelle ich meine Ernährung auf Fettstoffwechsel um und was bringt mir das?	
Anhang 8 - Wie kann man die Ketolysefähigkeit des Gehirns aufrechterhalten?.....	
Anhang 9 - Woran erkenne ich, dass mein Gehirn ketolysefähig ist?	
Anhang 10 - Was ist der Unterschied zwischen einer ketogenen und einer kohlehydratarmen Ernährungsweise.....	
Anhang 11 - Sind Low-Carb-Diäten eine Erfindung des 21. Jahrhunderts?.....	
Anhang 12 - Gibt es einen Unterscheid zwischen Zucker und komplexen Kohlehydraten?.....	
Anhang 13 - Vorteile einer zuckerfreien Kost – Meine Erfahrungen damit	
Anhang 14 -Vegetarische Ernährung und trotzdem ketolysefähig?.....	
Anhang 15- Wie entwickle ich neue Gewohnheiten	
Anhang 16 - Gib niemals auf!.....	

Kein Zucker, kein Gluten, kaum Kohlehydrate!

I. Warum ich mich für ein zucker-, gluten- und stärkefreies Leben entschieden habe - Eine kurze Einleitung.

Ich habe mich nicht freiwillig - zumindest nicht bewusst - für ein zucker-, gluten- und stärkefreies Leben entschieden. Das hat mein Körper - machen würden sagen mein Geist - allein entschieden. Warum und wieso das so gekommen ist und wie eine Ernährung nahezu ohne Kohlehydrate aussieht, kannst du im Bonuskapitel (Anhang 4 - 16) bzw. auf meinem Blog www.urgesund.at nachlesen. In diesem Buch möchte ich nur kurz darauf eingehen was man unter einer kohlehydratarmen Ernährungsweise versteht, ansonsten liegt der Schwerpunkt dieses Buches bei den Rezepten.

Grundsätzlich wird eine reduzierte Aufnahme von Kohlehydraten mit der Nahrung als "Low-Carb" (englisch: "low-carbohydrates") bezeichnet.

Der Kohlehydratanteil beträgt - abhängig für welche Form der Low-Carb-Ernährung man sich entscheidet - zwischen 4 % (Ketogene Diät) und maximal 10 % (diverse Low -Carb-Diät-Formen). Die Energiezufuhr für Kohlehydrate, bei einer typisch westlichen Ernährung beträgt dagegen - wie von der WHO, der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), der ÖGE (Österreichische Gesellschaft für Ernährung) und der SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung) empfohlen - mindestens 50 % der täglichen Kalorien. 30 - 35 % der Kalorien werden aus Fett und 10 % der Kalorien aus Eiweiß gedeckt.

Die Hauptmahlzeiten bei einer Low-Carb-Ernährung bestehen hauptsächlich aus stärkearmen Gemüse, Milchprodukten, Fisch und Fleisch, wobei man auf den Fettgehalt der einzelnen Produkte achten muss. Schließlich müssen die wegfallenden Kohlehydrate durch Fette und Eiweiße ersetzt werden. Deshalb eignet sich eine vegetarische oder gar vegane Lebensweise nur bedingt für eine ketogene bzw. kohlehydratarme Ernährung (siehe Anhang 14).

Bekannte Low-Carb-Diäten sind die Logi-Methode, die Lutz-Diät, die Atkins-Diät, die Dukan-Diät, die Glyx-Diät, die LCFH - Low Carb High Fat Diät, die Montignac-Methode, die Strunz-Diät, die South-Beach-Diät, die 24-Stunden-Diät, die New-York-Diät und die HCG-Diät.

Unser Körper braucht zusätzlich zur Nahrung täglich eine Mindestmenge an Flüssigkeit um optimal funktionieren zu können und um gesund zu bleiben. Auch für eine optimale Zuckeraufnahme gibt es Richtwerte an denen du dich orientieren kannst. Erschreckenderweise liegt der durchschnittliche Pro-Kopf-

Kein Zucker, kein Gluten, kaum Kohlehydrate!

Absatz von Zucker/Saccharose in Deutschland (in Österreich oder der Schweiz ist es ähnlich) bei rund 35 Kilogramm pro Jahr. Das sind pro Tag 100 g Zucker. (Quelle: Wirtschaftliche Vereinigung Zucker).

Dass Zucker für deine Gesundheit nicht das Beste ist, ist dir bestimmt bereits klar, sonst würdest du bestimmt nicht diese Zeilen lesen.

Viele Krankheiten - Karies, Bluthochdruck, Haut- und Darmprobleme bis hin zu Krebs - lassen sich auf diesen hohen Zuckerkonsum, aber auch auf einen viel zu hohen Anteil von Kohlehydraten in unserer Ernährung zurückführen.

Ich habe ungefähr 3 Monate gebraucht, um mein Verlangen nach Kohlehydraten zu überwinden. Von einem durchschnittlich täglichen Verbrauch von 100 g Zucker/Tag auf 0g Zucker/Tag ist kein Kinderspiel. Vor allem, wenn man gleichzeitig noch den Kohlehydratanteil seiner Nahrung auf ein Minimum reduzieren muss, um seinen Darm ruhig zu stellen.

Erst viel später habe ich erfahren, dass es verschiedene Programme zur Zuckerentwöhnung gibt. Da ich mit diesen Programmen keine Erfahrung habe, empfehle ich dir bei Interesse, dich über die verschiedenen Möglichkeiten zur Zuckerentwöhnung, in folgenden Büchern

- **"Zucker - der heimliche Killer" von Wolfgang A. Simon, Thorsten Probst, Kurt Mosetter, Anna Cavellus**
- **"Voll auf Zucker! Wie Sie die Sucht nach Süßem überwinden" von Martina Fontana und**
- **"I quit Sugar" von Sarah Wilson**

zu informieren. Auch im Internet findest du zahlreiche Informationen zu diesem Thema. Oder du machst es so wie ich ganz radikal und verzichtest von heute auf morgen auf alles was dir lieb und teuer ist. Nachzulesen auf meinem Blog, im Artikel **"Kein Zucker, kaum Kohlehydrate - Wie geht das?"**. Du findest diesen Artikel auch im Bonuskapitel unter Anhang 6.

Kein Zucker, kein Gluten, kaum Kohlehydrate!

II. Was sind deine Beweggründe und was erwartet dich!

Aus Erfahrung weiß ich, dass es ziemlich schwer ist, Zucker bzw. Kohlehydrate aus seinem Leben zu streichen.

Wenn du die negativen Auswirkungen deiner Ernährungsgewohnheiten nicht - so wie ich - sofort in Form von Darmbeschwerden spürst bzw. gar keine Beschwerden hast, musst du dir einen anderen triftigen Grund suchen und dir diesen jedes Mal vor Augen führen. **Auf jeden Fall brauchst du einen wirklich starken Grund, wenn du auf Kohlehydrate verzichten willst.** Sei es, dass du Gewicht verlieren willst um endlich deine Traumfigur zu erreichen, du präventiv etwas für deine Gesundheit tun willst, aufgrund der Lektüre von Büchern wie Weizenwampe und Co, oder du etwas ändern musst, um deine Gesundheit zurück zu bekommen. Schreib dir diesen Grund auf, suche dir ein passendes Bild dazu und klebe es dir dorthin wo du regelmäßig hinsiehst. Besonders geeignete Plätze dafür sind die Külschranktür, die WC-Tür, der Badezimmerspiegel, dein Computerbildschirm, das Handy). Wichtig ist, dass du ständig damit konfrontiert wirst. Es geht darum eine neue Gewohnheit zu entwickeln und das geht nicht von heute auf morgen! Um eine neue Gewohnheit zu entwickeln musst du dir mindestens 21 Tage lange Zeit geben. Lass dich von Rückschlägen nicht unterkriegen. Gib dir die benötigte Zeit! **Das Einzige, was du wissen musst, um wirklich erfolgreich auf einem Gebiet zu sein, ist, dass du niemals aufgeben darfst. Mehr darüber kannst du auf meinen Blog unter der Kategorie Mentales lesen.** Zusätzlich findest du diese Artikel auch im Bonuskapitel unter Anhang 15 und 16.

Was erwartet dich nun, wenn du auf einen Großteil der Kohlehydrate verzichten willst?

- Du wirst unter Entzugserscheinungen leiden. Kopfschmerzen, leichte Übelkeit, Energielosigkeit, Müdigkeit, Trägheit, Probleme mit dem Kreislauf oder deiner Verdauung kannst du reduzieren bzw. gar vermeiden, wenn du nicht von heute auf morgen alle Kohlehydrate weglässt, sondern diese Schritt für Schritt bzw. Zuckerstück für Zuckerstück reduzierst.
- Du wirst in Restaurants oder bei Einladungen von Freunden nicht mehr einfach wahllos konsumieren können.

Kein Zucker, kein Gluten, kaum Kohlehydrate!

- Du wirst dabei zusehen müssen wie all die anderen Nudeln, Pizza und Co. verspeisen. Ganz zu schweigen von all den leckeren Süßspeisen.
- Du wirst den Leuten erklären müssen was mit dir los ist. Vor allem, wenn du dich so wie ich, jahrelang vegetarisch ernährt hast und das wieder änderst. Leg dir also eine kurze und prägnante Antwort zu, wenn du nicht auf langwierige Diskussionen stehst.
- Du wirst mehr Zeit zum Einkaufen und zum Kochen brauchen. Zumindest am Anfang.
- Du wirst deine Mahlzeiten selbst zubereiten müssen oder jemanden brauchen, der das für dich erledigt.
- Du wirst überrascht feststellen, wie viel Zucker bzw. Kohlehydrate in den von dir verwendeten Lebensmitteln enthalten sind.
- Du wirst zu Beginn viel Zeit dafür aufwenden müssen, die Zutatenliste zu studieren.
- Du wirst feststellen, dass du nur mehr eingeschränkt gesellschaftsfähig bist. Das ist ähnlich wie bei einem Anti-Alkoholiker. Zumindest ist das meine Wahrnehmung. Menschen essen und trinken eben lieber in gleichgesinnter Gesellschaft.

Selbstverständlich gibt es auch zahlreiche Vorteile wie z.B. eine wesentliche Verbesserung der Haut, das Verschwinden von hartnäckigen Fettpölsterchen oder mehr Energie. Mehr Informationen darüber und welche Erfahrungen ich damit gemacht habe, findest du wiederum auf meinen Blog im Artikel "**Vorteile einer zuckerfreien Kost - Meine Erfahrungen damit**" und im Bonuskapitel unter Anhang 13.

Kein Zucker, kein Gluten, kaum Kohlehydrate!

III. Hier ist die Lösung! 25 Rezepte die dein Leben bereichern und vereinfachen!

Garantiert zucker-, gluten- und stärkefrei.

Da ich dir in Sachen zucker-, gluten- und -stärkefreier Ernährung einige Monate voraus bin, möchte ich - hier in diesem Buch - meine Erfahrungen mit dir teilen.

Ich habe mich bewusst auf die Themen Frühstück, Süßes, Knabbereien, Brot, Kuchen und Co. beschränkt, da es in diesen Bereichen meiner Erfahrung nach am schwierigsten ist, geeignete Produkte und Rezepte zu finden. Eine Hauptmahlzeit mit Fisch, Fleisch, Gemüse oder Milchprodukten ist nicht wirklich schwer zuzubereiten und es bedarf auch keiner allzu großen Umstellung. Auch in einem Restaurant oder bei Freunden ist es an und für sich kein Problem, anstatt der kohlehydrathaltigen Beilagen (Kartoffel, Reis), eine zusätzliche Portion Gemüse zu bestellen. Zudem findet man viele Rezepte im Internet.

Die in diesem Buch vorgestellten Rezepte sind garantiert alle zucker-, gluten- und stärkefrei. Sie sind einfach und schnell zuzubereiten. Nahezu alle Rezepte sind für Anfänger geeignet und du brauchst nur wenige spezielle Zutaten dafür. Eine Einkaufsliste findest du im Bonuskapitel unter Anhang 2.

Also los geht's. Du wirst erstaunt sein, wie viel Spaß das Zubereiten und Experimentieren macht und wie viel höher der Genuss ist.

Gerne kannst du mir Verbesserungsvorschläge bzw. eigene Rezeptideen mitteilen. Schreib mir einfach an **rezepte@urgesund.at**.

Kein Zucker, kein Gluten, kaum Kohlehydrate!

Haben dir die ersten Seiten des Buches gefallen?

Dann melde dich doch unverbindlich für den monatlichen Urgesund-Newsletter an. Als Dankeschön erhältst du das komplette Buch. Selbstverständlich kannst du dich jederzeit wieder abmelden.

Hier kommst du zur Newsletter-Anmeldung:

