

Abnehmen mit dem SPIRALSCHNEIDER

Leckere Low-Carb-
Gerichte aus Gemüse



riva

Daniel
Wiechmann

Daniel
Wiechmann

Abnehmen mit dem SPIRALSCHNEIDER

Leckere Low-Carb-
Gerichte aus Gemüse

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe
2. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Eva Siegmund
Umschlaggestaltung: Laura Osswald
Umschlagabbildung und Abbildungen im Innenteil: Daniel Wiechmann; außer S. 5: thefoodphotographer/
Shutterstock.com
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0156-7
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-602-4
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-601-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt



Leute, esst mehr Gemüse!

In diesem Kochbuch erweitern wir Ihre Low-Carb-Rezeptsammlung um 39 Rezepte, mit denen Sie sich ohne großen Aufwand ausgewogen und gesund ernähren können und die Ihnen quasi nebenbei dabei helfen, abzunehmen – dem Low-Carb-Prinzip sei Dank. Unser wichtigstes Küchenwerkzeug dabei? Der Spiralschneider. Mit ihm lassen sich in Sekundenschnelle aus Karotten, Zucchini und Co. leckere Gemüsenudeln schnitzen, die dafür sorgen, dass der Gemüseanteil in unserer Nahrung endlich auf das Niveau steigt, auf dem er sein sollte (und früher auch einmal war).

Im Grunde ist das Low-Carb-Prinzip nichts weiter als die Rückbesinnung auf die klassische Ernährungspyramide. Bei dieser besteht die Basis ja auch aus Gemüse und Obst. Erst dann kommen Vollkorn und Reis, Milchprodukte, Fisch und Fleisch sowie – an der Pyramidenspitze – Fett und Zucker.

Warum Low-Carb beim Abnehmen hilft

Low-Carb-Ernährung ist vereinfacht ausgedrückt die Reduzierung des Kohlenhydratanteils in der Nahrung. Doch was genau passiert in unserem Körper, wenn man das macht? Zullererst: Kohlenhydrate sind an sich nicht schlimm. Im Gegenteil. Unser Körper, vor allem unser Gehirn, braucht Kohlenhydrate. Bei Kohlenhydraten handelt es sich um Zuckerverbindungen (Saccharide), die ein wichtiger Energielieferant sind. Doch Kohlenhydrat ist nicht gleich Kohlenhydrat. Es gibt Einfachzucker (z. B. Fruchtzucker) und Mehrfachzucker (z. B. in Vollkornprodukten). Erstere liefern besonders schnell Energie, machen aber kaum und nicht so lange satt wie die Mehrfachzucker. So richtig spannend wird die Sache mit den Kohlenhydraten aber, wenn sie unserem Körper fehlen. Wie bereits gesagt, braucht unser Körper Kohlenhydrate. So sehr, dass er für Notzeiten immer eine Kohlenhydratreserve bereithält: in Form von Fett. Durch die sogenannte Ketose ist unser Körper in der

Lage, Fettzellen in Zucker umzuwandeln und sich so die Energie zu holen, die er tagtäglich benötigt. Und genau da setzt das Low-Carb-Prinzip an. Indem der Körper nicht genügend Kohlenhydrate (KH) durch die Nahrung bekommt, muss er den Fettstoffwechsel aktivieren. Halleluja. Besonders nachhaltig ist die Wirkung der Ketose, wenn man die Kohlenhydrate am Abend weglässt und sich anschließend im wahrsten Sinne des Wortes schlank schläft.

Bis hierher klingt alles prima, doch jetzt kommt die erste schlechte Nachricht: Wer wirklich abnehmen will, der muss noch ein bisschen mehr tun, als nur seine Ernährung umzustellen. Low-Carb allein reicht nicht (ganz).



Wie man wirklich abnimmt (Oder: warum klassische Diäten nicht funktionieren)

Ich selbst war »Opfer« des klassischen Büroarbeitstages mit sitzender Tätigkeit ohne viel Bewegung. Mit 72 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,75 m schien eigentlich alles im Lot. Doch irgendwann stand ich vor dem Spiegel, schaute auf lauter kleine Fettpölsterchen – vor allem in der Bauchgegend – und dachte: Mmh, dumm gelaufen.

Heute wiege ich 73 Kilogramm und ein bisschen, bin aber wesentlich schlanker als zuvor. Wie geht das? Beschäftigt man sich ausführlich mit dem Thema Stoffwechsel, bekommt man schnell eine Ahnung, was bei den meisten von uns schief läuft. Wir essen grundsätzlich zu viel (und meist die falschen Sachen) und bewegen uns viel zu wenig. Es ist unser gesamter Lifestyle (acht Stunden im Büro + abends 2–3 Stunden vor TV oder Smartphone sitzen), der dazu führt, dass wir aufgehen wie Hefegebäck und nicht mehr fit sind. Sitzspeck statt Sixpack. Wer wirklich nachhaltig abnehmen will, muss

auch ein wenig an seinen Lebensgewohnheiten schrauben und sich beim Abnehmen vor allem an die folgenden beiden Grundsätze halten:

1. Bauen Sie Muskeln auf

Muskeln sind das beste Werkzeug, um abzunehmen. Ich weiß, dass vor allem Frauen immer erschrecken, wenn sie das hören. Sie denken dann sofort an unästhetische Bodybuilder. Kann ich gut verstehen. Doch bevor jemand so aussieht, müsste er jahrelang und exzessiv trainieren. Doch das ist gar nicht nötig. Bereits ein moderates Training mit dem eigenen Körpergewicht reicht vollkommen aus. (Das Internet und auch der Buchmarkt sind voll von entsprechenden Angeboten). Jeder Muskel, der dabei neu entsteht, hilft uns, Fett loszuwerden. Warum? Muskelzellen verbrauchen sehr viel Energie. Sogar, wenn sie nicht benutzt werden. Je mehr Muskeln wir haben, desto höher ist daher auch unser Grundumsatz. Also jene Menge an Energie, die unser Körper benötigt, um den Status quo aufrechtzuerhalten. Wer Muskeln aufbaut, zwingt seinen Körper, die Energie aus der Nahrung dorthin fließen zu lassen, statt Fett anzusetzen. Doch die Muskeln sind noch aus einem anderen Grund wichtig.

2. Niemand nimmt auf dem Sofa ab

Der Grund, warum die meisten klassischen Diäten nicht funktionieren, ist simpel: Man kann auf das Abnehmen nicht einfach warten. Der größte Diät-Irrtum ist, dass es ausreicht, standhaft zu sein und nichts oder weniger zu essen, damit die Sache läuft. Leider falsch. Klassische Diäten funktionieren nicht, weil sie dem Körper eine Mangelsituation vorgaukeln, gegen die er ankämpft. So ist er programmiert. In Notzeiten (nichts anderes ist eine Diät) klammert er sich regelrecht an seine Fettreserven und opfert erst einmal alles andere. Zum Beispiel wertvolle Muskelzellen. Die ja ohnehin viel zu viel Energie verbrauchen. Lieber reduziert unser Körper bei einer Diät massiv den Grundumsatz, als seine heiligen Fettreserven zu verbrauchen. Man nimmt daher bei einer klassischen Diät zwar ab, verliert aber kein oder kaum Fett.

Was aber noch viel schlimmer ist: Wer ohne Training über einen längeren Zeitraum Diäten macht, bringt seinem Körper bei, mit einem niedrigen