

MIX DICH
SCHLANK

DANIELA & TOBIAS GRONAU



MIX DICH
SCHLANK

ÜBER 75
LOW-CARB-REZEPTE FÜR
DEN THERMOMIX®



südwest

Inhalt

- 6** Thermomix® hilft beim **Abnehmen**
- 8** Bewusst essen mit **Low Carb High Fat**
 - 10 Schlank sein
 - 13 Makronährstoffe
 - 24 Muss ich abnehmen?
 - 27 Low-Carb-High-Fat-Ernährungsweise
 - 35 Die Lebensmittel
- 46** Infos und **Wissenswertes** über den Thermomix®
 - 48 Thermomix® – ein Alleskönner
- 52** **Frühstück** aus dem Thermomix®



76 Snacks, Suppen & Salate aus dem Thermomix®

102 Hauptmahlzeiten aus dem Thermomix®

148 Desserts aus dem Thermomix®

166 Getränke aus dem Thermomix®

176 Gewürzmischungen aus dem Thermomix®

182 Rezeptregister

183 Über die Autoren

184 Impressum



Thermomix®

hilft beim Abnehmen

Kennt Ihr das Gefühl, dass einen die ganze Arbeit und der Stress fast erschlägt? Und wisst Ihr, was die natürliche Reaktion auf Stress ist? Das ist die Kompensation mit schnell verfügbarem »Soulfood«. Leider sind dies in Stresssituationen aber meist Fast Food oder Fertiggerichte. Doch nicht mit uns! Denn dank des Thermomix® ist sichergestellt, dass auch in den turbulentesten Zeiten ein gesundes, leckeres Essen auf dem Tisch steht. Dank perfekter Funktionalität des Gerätes und einfach umzusetzender Rezepte. Mit Zutaten, die leicht verfügbar sind, sowie selbst gemacht, ohne lästige künstliche Zusätze und Zucker, am besten mit regionalen und saisonalen Zutaten. Nur Ihr bestimmt, was in Eurem Essen drin ist. Ihr ersetzt ungeliebte Zutaten einfach durch das, was dem Körper guttut und die Pfunde schmelzen lässt.

Vielseitiger Küchenhelfer

Während Ihr Euch um Euren Haushalt oder die Kinder kümmert, zaubert der Thermomix® das Essen, ganz einfach, fast wie von selbst! So fällt das Zerkleinern und Kochen im großen Mixtopf besonders leicht. Dank des durchgehenden Rührens brennt auch nichts an, wenn das Telefon klingelt oder die Kinder Eure ganze Aufmerksamkeit fordern. Die Temperatur wird vom integrierten Thermostat stabil gehalten und dank eingebautem Zeitmesser hört der Thermomix® mit dem Kochen auf, wenn das Essen fertig ist. Beim Zubereiten von Teig übernimmt die kraftvolle Teigknetstufe, in der die Mixtopfmesser im Intervallbetrieb links- und rechtsherum arbeiten, das Kneten für Euren Brot- bzw. Kuchenteig. Und für das kalorienarme Kochen ist das Dämpfen die optimale Zubereitungsform. Deshalb unser Geheimtipp für eine schlanke Linie: Dämpft Euer Essen im Varoma! Der Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe Eurer guten Zutaten bleiben erhalten und, noch besser: Es ist kein Zusatz von Fett nötig! Am Rande notiert, aber nicht minder wichtig ist, dass unser Lieblingsküchenhelfer wenig Platz in der Küche benötigt, sodass auch in kleinsten Küchen noch genug Raum für alle weiteren Arbeitsschritte bleibt.

Warum »Mix Dich schlank«?

Ein »Mixessenz-Eisrezeptheft«, »Das große Mix-Kochbuch« und »Das große Mix-Backbuch« sind nicht spurlos an uns vorbeigegangen. Wenn man hauptberuflich mit so vielen Leckereien zu tun hat, kann man gar nicht so viel Sport machen, wie man probieren darf. Deshalb gibt es jetzt mehr von uns: »Tadaa! – Mix Dich schlank!«

Was wollen wir mit diesem Buch erreichen? Wir geben Euch Rezepte an die Hand, die zum Ausprobieren einladen, den Horizont in Richtung Low-Carb-Ernährung erweitern und Platz für zukünftige eigene Kreationen, mit neuen zu Beginn vielleicht noch unbekanntes Zutaten, bieten. Dabei sollen diese Zutaten aber nicht allzu exotisch und überall verfügbar sein.

Wir sind keine Fans von Diätwahnsinn, der zusätzlichen Stress verursacht, frustriert und in einem Jo-Jo-Effekt endet. Freut Euch auf einen großen Einführungsteil zum Thema »Low-Carb«, den Dr. Regina Roßkopf, eine Spezialistin auf diesem Gebiet, verfasst hat, und auf über 75 abwechslungsreiche Rezepte, die zeigen, dass eine Gewichtsreduktion auch ohne Verzicht möglich ist und somit Lust auf eine langfristige und gesunde Ernährungsumstellung macht. Startet Euren Abnehmturbo mit Low-Carb!

Infos im Internet

Hilfreiche Tipps und Tricks rund um das Thema Kochen und Backen und eine eigene »Mix Dich schlank«-Kategorie mit Rezepten für den Thermomix® gibt es in unserem will-mixen.de-Online-Magazin. Dort findet sich auch qualitativ hochwertiges Zubehör für alle Thermomix®-Begeisterten für noch mehr Kochspaß sowie leckere Ideen und praktische Helferchen, passend zu unserem neuen Kochbuch! Schaut einfach mal rein, stöbert nach Lust und Laune und lasst Euch überraschen.

Wie heißt es so schön?

Ran an den Speck: Lasst Euch von neuen und kreativen Rezeptideen, passend für jeden Anlass, inspirieren und erlebt, wie Ihr mit Eurem Küchenhelfer zukünftig sinnlose und leere Kalorien einsparen könnt! Wir stehen für ausgiebig getestete Low-Carb-Köstlichkeiten zu jedem Anlass. Jetzt halten wir Euch nicht länger auf – wir wünschen viel Freude beim Entdecken und Schmecken.

Kampf den Carbs!

Daniela & Tobias Gronau



Wer auf die Figur achtet, findet in diesem Buch abwechslungsreiche Rezepte zum Schlemmen und Genießen.



BEWUSST ESSEN MIT
LOW CARB
HIGH FAT



Schlank sein

Schlank sein – wollen wir das nicht alle? Es entspricht dem derzeit vorherrschenden Schönheitsideal, einen schlanken, am besten auch noch durchtrainierten Körper zu haben. Dies wird uns in allen Medien – seien es die vielen Frauen- oder Fitnessmagazine oder diverse Formate im Fernsehen, in denen Topmodels gesucht werden – vorgelebt. Überall wimmelt es von schönen, jungen Menschen mit nahezu perfekten Körpermaßen. Aber wie sieht es mit uns »normalen« Menschen aus? Häufig sind wir mehr oder weniger weit entfernt von diesen perfekten Maßen. Tatsache ist, dass die meisten von uns ein paar oder auch einige mehr Kilos zu viel auf die Waage bringen. Das führt nicht nur dazu, dass der Hosenbund zwickt und wir uns deshalb gelegentlich unglücklich fühlen. Langfristig kann dieses Übergewicht auch mehr oder weniger gravierende gesundheitliche Folgen wie Probleme mit den Gelenken, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Typ-2-Diabetes begünstigen.

Im Dschungel der Empfehlungen

Um diesem Problem zu begegnen, wimmeln die bereits erwähnten Medien geradezu von Empfehlungen für Diäten, um das Körpergewicht zu reduzieren. Pünktlich jedes Jahr nach den Weihnachtsfeiertagen werden wir mit Vorschlägen für die beste Methode zum Erreichen der optimalen Bikinifigur traktiert. Viele von uns haben schon diverse Diäten ausprobiert, um ihr Gewicht in den Griff zu bekommen. Meist bringen diese, je nachdem wie konsequent die Vorschriften eingehalten werden, einen mehr oder weniger guten Erfolg. Allerdings machen viele auch die Erfahrung, dass dieser Erfolg nur von kurzer Dauer ist. Ein paar Wochen, nachdem die Diät beendet wurde und man überglücklich über die wiedergewonnene schlanke Figur ist, stellt man fest, dass die Waage schon wieder das »alte« Gewicht, wenn nicht sogar noch ein paar Kilos mehr, anzeigt. Dieser Jo-Jo-Effekt ist vielen leider nur allzu gut bekannt. Die Ursachen liegen häufig darin, dass man sich nach Beendigung der Diät mit Heißhunger auf die Lebensmittel stürzt, auf die man verzichtet hat, oder dass Gerichte, die während der Diät »erlaubt« sind, nicht richtig schmackhaft sind und auf Dauer keinen Spaß machen.

Mit Verstand agieren

Wie kann man im »Diäten-Dschungel« aus Fasten, Trennkost, Formula-, Eiweiß- oder Paleo-Diät usw. eine wirklich passende und auch auf Dauer wirksame Methode finden, sein Körpergewicht nicht nur zu senken, sondern auch dauerhaft auf einem niedrigeren Niveau zu halten? Am besten wäre es, wenn das Essen dann auch noch gesund ist und gut schmeckt. Das scheint ein schier unmögliches Unterfangen zu sein. Doch es gibt einen Ausweg – eine ausgewogene und individuell angepasste Low-Carb-High-Fat-Ernährungsweise (LCHF).

Auf den Körper abgestimmt

Als »ausgewogen« bezeichnet man eine Ernährungsweise immer dann, wenn alle Nährstoffe, die der menschliche Körper benötigt, in ausreichender Form in der aufgenommenen Nahrung vorhanden sind. Man unterscheidet dabei die sogenannten Makronährstoffe

wie Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß, die mengenmäßig den größten Anteil unserer Nahrung ausmachen, und die Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Besondere Bedeutung haben zudem verschiedene Nährstoffe, die im menschlichen Organismus nicht hergestellt werden können. Sie müssen unbedingt über die Nahrung aufgenommen werden. Das betrifft nicht nur verschiedene Vitamine, sondern vor allem jene Eiweißbausteine, die »essenzielle Aminosäuren« genannt werden, sowie bestimmte Arten von Fetten, die den Beinamen »ungesättigt« tragen. Grundsätzlich sollte also bei jeder Ernährungsweise darauf geachtet werden, dass all die notwendigen Bestandteile in ausreichender Menge in der Nahrung vorhanden sind, da es bei einseitiger Ernährung zu Mangelerscheinungen kommen kann.

Jede Person ist anders und isst anders

Es gibt keine Ernährungsweise, die für alle Menschen in gleicher Weise passend ist. So unterschiedlich wir auf allen Kontinenten der Welt in Aussehen und Charakter sind, so unterschiedlich funktioniert auch unser Organismus. Es gibt beneidenswerte Menschen, die ihr Leben lang quasi essen können, wonach ihnen der Sinn steht, ohne dabei wesentlich an Gewicht zuzunehmen. Wohingegen andere ein Stück Kuchen nur »ansetzen« müssen, damit es gefühlt schon als Fettpolster auf ihren Hüften sitzt. Daneben bestehen unterschiedliche Vorlieben hinsichtlich der Lebensmittel, die wir zu uns nehmen. Der eine mag keine Tomaten, der andere keine Zucchini, manche von uns ernähren sich vegetarisch, andere schwören auf ein gutes Stück Fleisch usw. Auch Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten spielen eine Rolle. Den Sportbegeisterten, die sich täglich Zeit für sportliche Aktivitäten nehmen, stehen die Leseratten gegenüber, die jede freie Minute mit einem Buch auf der Couch liegen. Die gewählte Ernährungsweise muss sich auch an den jeweiligen Tagesablauf und die individuelle Familiensituation anpassen lassen.

Wie ein Puzzle

All diese Aspekte müssen berücksichtigt werden, wenn man sich eine Ernährungsweise zusammenstellt, die zum gewünschten Erfolg führen soll. Im Grunde geht es darum, eine Art Puzzle zu erstellen, in dem alle diese Forderungen mehr oder weniger erfüllt werden. Nur so kann man langfristig Erfolg beim Abnehmen haben, denn es gilt, eine gesündere Lebensweise zu entwickeln und sie dann auch beizubehalten.



Die Low-Carb-High-Fat-Ernährung kann individuell auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt werden.



Nüsse, Samen, Lachs, Avocado und kalt gepresstes Öl in Maßen sind gute Energiespender, die lange satt machen.

Low Carb High Fat

Was soll man sich unter einer »ausgewogenen und individuell angepassten Ernährungsweise« eigentlich vorstellen? Wörtlich übersetzt bedeutet »Low Carb High Fat« wenig Kohlenhydrate und viel Fett. Dies erscheint auf den ersten Blick erstaunlich, wenn es darum geht, Gewicht zu reduzieren. Bisher hieß es doch immer: »möglichst wenig Fett«, da in Fett ja bekanntlich jede Menge Energie steckt. Die Regale in den Supermärkten quellen geradezu über von Lebensmitteln, die fettreduziert bis nahezu fettfrei sind. Wieso jetzt diese Kehrtwende?

Auswirkungen beachten

Untersuchungen haben gezeigt, dass allen Versuchen zum Trotz, die Zunahme des Körpergewichts mithilfe fettreduzierter Lebensmittel zu drosseln, die Anzahl der übergewichtigen Personen in unserer Gesellschaft immer weiter zunimmt. An der Aufnahme von Fett allein kann es also vermutlich nicht liegen. Andererseits hat in den vergangenen Jahren eine Entwicklung eingesetzt, die uns alle sehr nachdenklich stimmen sollte – die erschreckend hohe

Zahl an Altersdiabetesfällen (Typ-2-Diabetes) gerade auch bei jüngeren Menschen. Dieser Diabetes ist häufig auf falsche Ernährung, vor allem mit zu vielen Kohlenhydraten, zurückzuführen. Wenn wir aber die Menge an Kohlenhydraten deutlich bis drastisch reduzieren müssen, muss die fehlende Energie auf andere, gesündere Weise über Fett in unseren Körper gelangen. Was wir dabei beachten müssen, sind verschiedene Abläufe in unserem Körper, die wir uns nun etwas genauer betrachten wollen.

Makronährstoffe

Um die Stoffwechselabläufe nach der Nahrungsaufnahme zu verstehen, schauen wir uns zunächst den Energiegehalt pro Gramm aller Makronährstoffe – Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß – an. Im folgenden Kasten ist dabei auch gleich Alkohol mitaufgeführt, da seine Aufnahme auch in der Energiebilanz zum Ausdruck kommt.

Energiegehalt der Makronährstoffe & des Alkohols

Nährstoff	ca. kcal pro Gramm	ca. kJ pro Gramm
Fett	9	39
Protein	4	17
Kohlenhydrate	4	17
Alkohol	7	30

Kohlenhydrate

Pflanzen sind in der Natur von allergrößter Bedeutung, denn nur sie sind dank ihres grünen Farbstoffes Chlorophyll in der Lage, bei Anwesenheit von Sonnenlicht aus Wasser und Kohlendioxid den Energiespeicher Zucker sowie – als positiven Nebeneffekt – Sauerstoff zu bilden. Damit beginnt die Ernährungskette. Diese einzelnen Zuckerbausteine können zu unterschiedlich langen Ketten zusammengesetzt und umgeformt werden. So entsteht etwa bei Aneinanderreihung von mehreren Glukose(Traubenzucker)-Molekülen jene Stärke, die uns in Kartoffeln und Nudeln begegnet.

Verschiedene Arten Natürlich vorkommende Kohlenhydrate sind in erster Linie langkettige, oft verzweigte Zuckermoleküle (Polysaccharide), aus denen pflanzliches Material besteht. Für den menschlichen Körper ist dabei im Wesentlichen nur die Stärke verwertbar. Die restlichen Verbindungen, die der menschliche Verdauungsapparat nicht verwerten kann, werden unter dem Begriff Ballaststoffe zusammengefasst. Diese Ballaststoffe sind aber bei Weitem nicht nur unnötiger »Ballast«. Vielmehr sind sie sehr wichtig für eine optimale Funktion sowohl unserer Verdauung als auch unseres Stoffwechsels.

Unter den natürlich vorkommenden Zweifachzuckern ist vor allem Milchzucker (Laktose) interessant, der in unterschiedlichen Konzentrationen in der Milch von Mensch (ca. 7,1 Prozent) und Säugetieren (z. B. Kuh 4,6 Prozent) vorkommt. Malzzucker (Maltose) hingegen entsteht beim Keimen von Getreide und findet sich z. B. in Brot und Bier. Als natürlich vorkommende Einfachzucker finden wir Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fruktose) z. B. in Früchten, Gemüse und Honig. Der allseits bekannte Haushaltszucker besteht aus Zweifachzuckern (eine Verbindung aus Glukose und Fruktose).

Verdauung der Kohlenhydrate Werden Kohlenhydrate wie Stärke oder Zucker über die Nahrung aufgenommen, müssen sie im Dünndarm erst einmal verdaut werden. Die langen Stärkemoleküle müssen in einem etwas zeit- und energieaufwendigen Prozess wie-

der in einzelne Traubenzuckermoleküle aufgetrennt werden. Diese können dann über die Darmwand aufgenommen werden und gelangen über das Blut zur Leber. Befindet sich die Stärke, wie es z. B. bei Vollkorngetreide der Fall ist, außerdem noch in Gesellschaft von Ballaststoffen, geschieht dieser Prozess sehr langsam, der Traubenzucker wird nur nach und nach freigesetzt und gelangt in kleinen Portionen zur Leber. Traubenzucker pur, Fruchtzucker oder Haushaltszucker dagegen können sehr einfach verdaut werden und gelangen so sehr schnell zur Leber. Werden sehr süße oder stärkehaltige Lebensmittel ohne Ballaststoffe wie Nudeln aus weißem Mehl aufgenommen, dann kommt innerhalb kurzer Zeit eine große Menge Zucker auf unsere Leber zu.

Wofür benötigen wir eigentlich Kohlenhydrate? Zuckermoleküle sind an vielen verschiedenen Verbindungen (z. B. Moleküle, die die Blutgruppe bestimmen) in unserem Körper beteiligt. In erster Linie dienen Kohlenhydrate jedoch der Energiegewinnung. Traubenzucker kann in sogenannte Speichermoleküle (Glykogen) umgewandelt werden. Dieser Energiespeicher des Körpers befindet sich zu einem Drittel in der Leber sowie zu zwei Dritteln in den Muskelzellen und wird für die schnelle Energielieferung genutzt. Die darin enthaltenen ca. 300 bis 500 Gramm Glykogen entsprechen ungefähr 1200 bis 2000 Kilokalorien (1 Gramm Traubenzucker enthält ca. 4 Kilokalorien) und können somit für etwa 12 bis 24 Stunden ausreichend Energie liefern.

Regulation des Blutzuckerspiegels

Über den Glykogenspeicher in der Leber wird vor allem der Blutzuckerspiegel ausgeglichen. Der Blutzuckerspiegel muss also stets in sehr engen Grenzen gehalten werden. Ein zu niedriger Wert führt dazu, dass manche Organe nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt werden. Besonders sensibel reagiert das Gehirn, da es in erster Linie Traubenzucker als Energielieferant verwendet und zudem keinerlei eigene Reserven einlagern kann. Ein zu hoher Blutzuckerwert führt zur Ausscheidung von Zucker über die Nieren und kann bei längerem Bestehen zu einer schweren Erkrankung (Typ-2-Diabetes) führen.

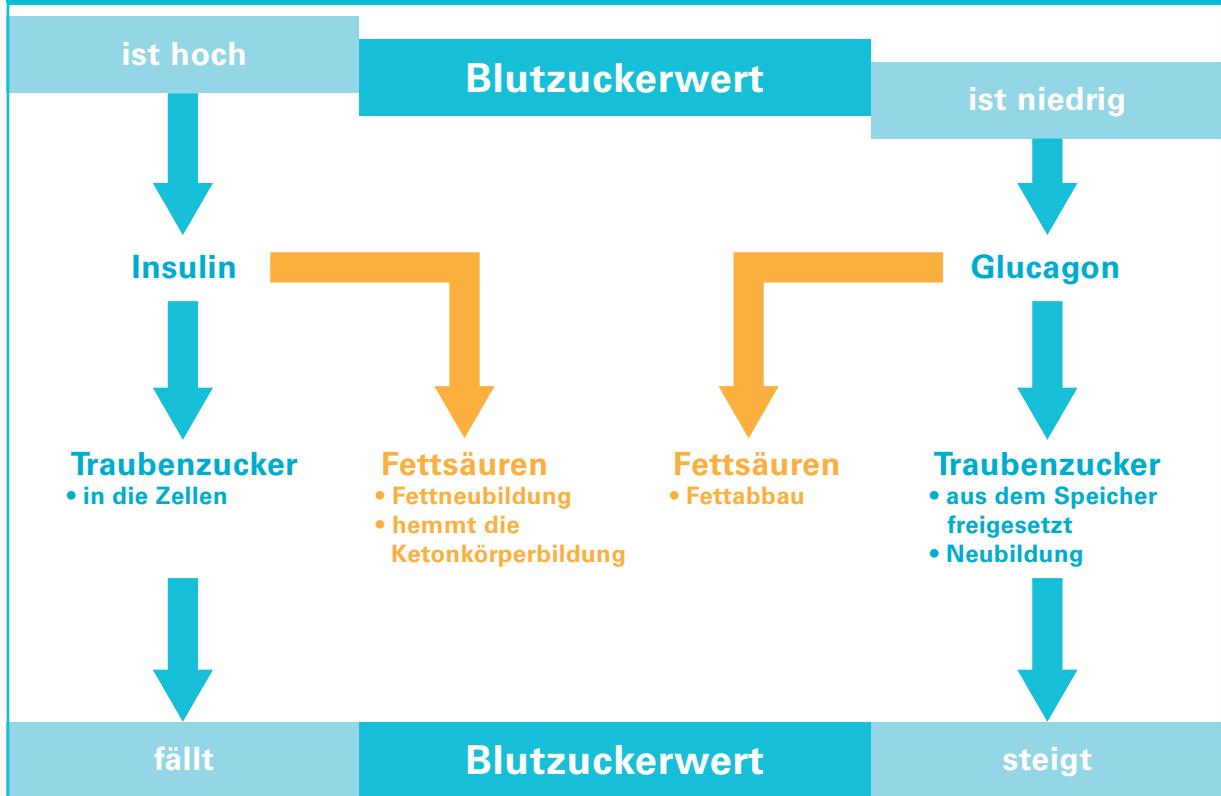
Insulin und Glucagon Das für unseren Körper bedeutendste und mengenmäßig am meisten anfallende Mitglied aus der Kohlenhydratfamilie stellt der Traubenzucker (Glukose) dar. Da unser Körper sehr empfindlich auf stärkere Schwankungen des Blutzuckerwerts reagiert, gibt es dafür auch einen sehr ausgefeilten Regulationsmechanismus. Das

Glykogenspeicher

Der Glykogenspeicher wird bei den sogenannten Blitzdiäten geleert, die einen Gewichtsverlust von 2 Kilogramm innerhalb von Tagen versprechen. Allerdings beruht der Gewichtsverlust hier auf dem mit dem Glykogenabbau einhergehenden Wasserverlust, da mit Glykogen immer auch ca. 2 Liter Wasser gespeichert werden, die beim Glykogenabbau über die Nieren ausgeschieden werden. Sobald die Diät vorüber ist, werden die Glykogenspeicher wieder aufgefüllt und schon sind auch die 2 Kilogramm Wasser wieder auf der Waage sichtbar.

Steuerung des Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsels

Anhand des Schaubilds kann man erkennen, dass hohe Zuckeraufnahmen problematisch sind, da sie hohe Insulinausschüttungen zur Folge haben, die wiederum für die Neubildung von Fett aus Traubenzucker verantwortlich sind. Dagegen führen niedrige Blutzuckerwerte zum Abbau von Fett.



wichtigste Steuerungsmittel für den Traubenzuckerstoffwechsel ist das Hormon Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Insulin wird freigesetzt, sobald sich die Blutzuckerkonzentration erhöht. Es sorgt dann dafür, dass die Zellwände z.B. in der Leber und in den Muskeln durchlässiger für die Traubenzuckermoleküle werden und so die Blutzuckerwerte wieder sinken. In den Zellen wird der Traubenzucker abgebaut und dadurch Energie gewonnen. Außerdem wird die Neubildung von Fett aus Zuckermolekülen angekurbelt, um diese aus dem Weg zu schaffen. Je größer die aufgenommene Zuckermenge ist, und je schneller sie aufgenommen wird, desto höher ist die Insulinmenge, die benötigt wird. Ist sehr viel Insulin vorhanden, kann das auch dazu führen, dass der Blutzuckerwert kurzfristig unter den Normalwert sinkt. Ist der Blutzuckerwert niedrig, sorgt