

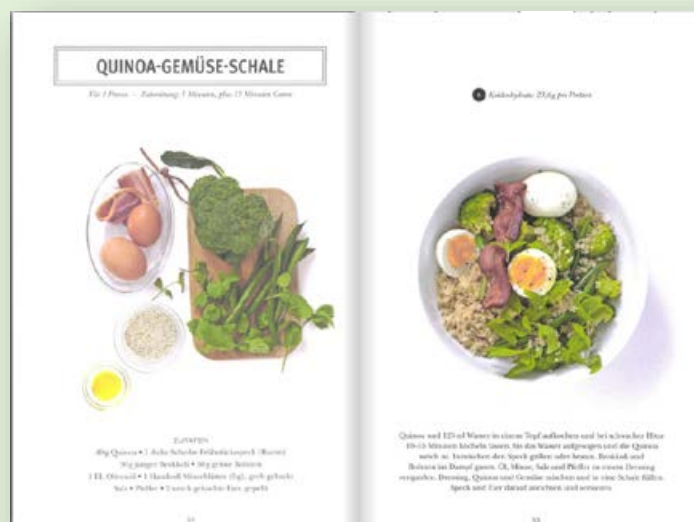
Amelia Waseliev

Low Carb Schlank ohne Kohlenhydrate ★★★★★

Fotos von Beatriz da Costa

Dorling Kindersley 2017 · 160 Seiten · 12,95 · 978-3-8310-3235-8

Wer abnehmen will oder muss, greift gerne auf Mittel, die von der Pharmaindustrie mit viel Reklame angepriesen werden. Ich rate davon ab. Fasten ist auch nicht das Richtige. Aber „Low Carb“, also eine Ernährung ohne viel Kohlenhydrate, erscheint mir als ein ganz angenehmer Weg. Dieses Buch kann dabei hilfreich sein. Hier muss man nicht viel Theorie lesen, auf fünf Textseiten findet man alles Wissenswerte, z. B. die Vorteile einer kohlenhydratarmen Ernährung: schnelle Gewichtsabnahme, geringeres Risiko für Herzerkrankungen und bestimmte Krebsarten, niedriger Cholesterinspiegel, niedriger Blutdruck u. a. Die Einkaufstipps sind übersichtlich. Ebenso die Liste mit allem, was man meiden soll und bei was man zugreifen kann. Leider: Auf Brot, Brötchen, Kartoffeln, Nudeln, Reis muss man verzichten. Fast Food ist natürlich absolut verboten und alles, was Zucker enthält. Doch vielleicht beruhigend für manche Leser: „Schnäpse wie Wodka, Gin oder Whisky sind relativ kohlenhydratarm, ebenso Wein.“ Fleisch und Fisch darf man so viel essen, wie man mag. Auch empfohlen: Eier, Gemüse, Milchprodukte, Nüsse und einige Beeren. Auf zwei Seiten folgt noch ein Menüplaner, und dann kommt schon der Rezeptteil, unterteilt in die Kapitel Frühstück, Mittags, Abends und Snacks.





Hier findet jeder etwas. Zum Frühstück auch deftige Sachen: Gebackene Eier mit Chorizo, Muffins mit Speck und Ei u.a. Leichtes zu Mittag, okay. Wie etwa ein Wassermelonensalat oder eine Hühnersuppe. Ich würde eher das auswählen: Roastbeef-Röllchen oder Köfte vom Spieß.

Hier und zu den meisten Rezepten gibt es zwei Seiten mit ansprechenden Fotos. Seite 1: die Zutaten, Seite 2: die Anleitung und ein Foto vom fertigen Gericht. Abends z. B. geschmorte Lammkeule oder Spareribs mit Selleriesalat oder ein Rinderschmortopf. Ja, auch das ist erlaubt. Bei manchen Rezepten muss man ein wenig variieren. So muss man z. B. bei den Hähnchenkeulen mit Bohnen aufpassen, dass die Tomaten nicht völlig verkochen. Bei den Snacks findet man so leckere Sachen wie Forellenterrine oder Gurkenschiffchen mit Ente. Auch einige süße Sachen: Schoko-Kokos-Makronen oder der Honig-Nuss-Riegel.

Mit vielem könnte ich mich anfreunden. Zumindest an drei Tagen in der Woche, eine Empfehlung, auf die ich kürzlich gestoßen bin. Einfach mal ausprobieren ...