Das Kochbuch

Leichte Küche

Dieses wunderschöne Kochbuch ist die Ideen-Schatzkiste für alle, die das Kochen lieben und gleichzeitig auf eine schlanke Linie achten möchten. Die über 250 Rezepte bieten eine vielseitige Auswahl für jeden Geschmack: Vom klassischen Pfeffersteak bis zum exotischen Avocado Maki – hier findet jeder etwas für seine individuellen Vorlieben. Und was man noch nicht kennt, lässt sich auch einfach mal ausprobieren.

Sie finden auf den folgenden Seiten köstliche Rezeptideen und wunderbare Inspirationen für verschiedenste Anlässe und Gelegenheiten. Egal, ob Sie nach dem perfekten Festessen für die Familienfeier suchen oder nach einem Gericht, das sich zum Mitnehmen für unterwegs eignet – hier werden Sie fündig. Und auch wenn Sie zu denjenigen gehören, die wenig Zeit haben, finden Sie eine ganze Fülle an wundervollen Gerichten, die in nur 15 Minuten auf dem Tisch stehen. Sie müssen auch kein Kochprofi sein – die Rezepte sind leicht nachzukochen und auch für Einsteiger geeignet.

Schon beim ersten Blick auf die Rezepte und die Fotos wird sofort klar: Dies ist kein Diätbuch! Hier gibt es keine Tabus – weder an Zucker, Kohlenhydraten oder Fett. Denn eine gesunde und glückliche Lebensweise verträgt sich einfach nicht gut mit strikten Verboten. Ganz ehrlich, wer will schon sein Leben lang auf Käsekuchen, Schweinebraten, Pasta und Co. verzichten?! Um bleibende Erfolge auf der Waage zu sehen, wäre dies auch nicht der richtige Weg. Das Zubereiten und Essen leckerer Gerichte darf nicht mit schlechtem Gewissen verbunden sein. Statt Fertigprodukte zu kaufen, den Kochlöffel selbst in die Hand zu nehmen und mit frischen Zutaten ein herrliches Mahl zu zaubern, ist ein großer Schritt in Richtung bewusste Ernährung. Möchte man auf gesundem Wege und vor allem bleibend Gewicht verlieren, sind daher nur vier Regeln zu beachten:

1. Verbrauchen Sie mehr Kalorien als Sie zu sich nehmen. Das hört sich banal an, ist aber der große Trick beim Abnehmen, denn nur wenn der tägliche Verbrauch an Kalorien höher ist als die Menge der aufgenommenen Kalorien, nimmt man tatsächlich ab. In welcher Form man diese zu sich nimmt – ob in Form von Fett, Proteinen oder Kohlenhydraten – ist dem Körper egal. Man nimmt nicht per se ab, wenn man kein Fett oder keine Kohlenhydrate mehr konsumiert. Der Körper ist in der Lage, auch bei einem Überschuss an Zucker (aus denen

aus: Beck, Leicht Kochen – Das Kochbuch (ISBN 9783432106021) © 2018 Trias Verlag

Kohlenhydrate bestehen) und Proteinen seine Energiespeicher zu füllen, indem diese in Fett umgewandelt werden. Voraussetzung für eine Gewichtsabnahme ist daher nicht Fett oder Kohlenhydrate aus dem Speiseplan zu streichen, sondern auf seine individuelle Kalorienaufnahme und seinen Verbrauch zu achten.

2. Ernähren Sie sich ausgewogen! Auch das hört sich einfach an, ist aber enorm wichtig. Eine ausgewogene Ernährung ist das A und O, wenn man gesund und fit bleiben – oder werden – will. Diesen Satz hat in ähnlicher Form wahrscheinlich jeder schon einmal gehört und das hat einen guten Grund: Nur wer sich abwechslungsreich und vielseitig ernährt, kann seinen Bedarf an allen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien decken. Um alle lebenswichtigen Funktionen ausüben zu können, benötigt der Körper nicht nur eine Reihe verschiedener Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren (aus denen Proteine bestehen), sondern auch gewisse Fettsäuren, beispielsweise Omega-3-Fettsäuren. Kohlenhydrate in der richtigen Form sind ebenfalls wichtig für eine gesunde Verdauung und deshalb gerne auf dem Teller gesehen. Den Begriff »Kohlenhydrate« bringen viele direkt mit Übergewicht oder Diabetes in Verbindung. Jedoch handelt es sich bei dieser Stoffgruppe um eine sehr gemischte Gruppe verschiedenster Substanzen, die ganz unterschiedlich auf den Körper wirken. Die »schlechten« Kohlenhydrate wie Zucker oder Stärke, die beispielsweise in Weizenbrötchen oder weißen Nudeln zu finden sind, werden vom Körper rasch verdaut und heben den Blutspiegel daher schnell und kurzzeitig an. Das führt nach kurzer Zeit wieder zu erneutem Hunger. Ballaststoffe, die ebenfalls zu den Kohlenhydraten gehören, sind hingegen ein wahrer Segen für die Gesundheit. Sie befinden sich in hohen Mengen in Gemüse, Hülsenfrüchten, Obst und Vollkorngetreide. Ballaststoffe führen unter anderem dazu, dass die Kohlenhydrate im Darm langsamer aufgenommen werden, was zu einem konstanten Blutzuckerspiegel führt und genau das verhindert, wozu die schnell verwertbaren Kohlenhydrate führen. Übergewicht resultiert also nicht daraus, dass Fett und Kohlenhydrate überhaupt aufgenommen werden, sondern daraus, dass man zu viel davon konsumiert – mehr als man braucht – und damit zu viele Kalorien aufnimmt. Infolgedessen muss man zum Abnehmen lediglich die Menge beschränken, nicht aber auf eine dieser Stoffklassen komplett verzichten.

aus: Beck, Leicht Kochen – Das Kochbuch (ISBN 9783432106021) © 2018 Trias Verlag



3. Meiden Sie Radikaldiäten! Zum Abnehmen muss die Aufnahme an Kalorien also geringer sein als die Menge, die man verbraucht. Doch um wie viel geringer? Auf keinen Fall so gering, dass man extrem viel weniger isst, als man verbraucht, denn viel nützt in diesem Fall nicht viel. Warum das so ist? Um dies beantworten zu können, muss man verstehen, wie der menschliche Körper auf eine Kalorienreduktion reagiert. Der Körper ist daran »gewöhnt« jeden Tag über unsere Ernährung alle Nährstoffe zu bekommen, die er braucht. Ist der Magen leer und unser Blutzuckerspiegel zu niedrig, bekommen wir Hunger, essen etwas und stillen somit das Bedürfnis unseres Körpers nach genug Energie. Der Blutzuckerspiegel steigt wieder und unsere Leistungsfähigkeit bleibt erhalten. Verweigern wir nun jedoch unserem Körper diese Energie, indem wir beispielsweise eine Radikaldiät durchziehen und den gesamten Tag fast nichts essen, dann reagiert unser Körper darauf so: Der Stoffwechsel wird so umgestellt, dass der gesamter Energieverbrauch radikal heruntergeschraubt wird. Dies geschieht, indem der Grundumsatz gesenkt wird und sich der Stoffwechsel verlangsamt. Damit wirkt der Körper dem Nahrungsentzug und Nährstoffmangel entgegen – dieser weiß ja nicht, dass man eigentlich gerade gezielt abnehmen möchte. Er will nur unser Überleben sichern und sieht sich durch den Energiemangel in einer Notsituation. Genau aus diesem Grund sind Radikaldiäten ungesund und vor allem auch kontraproduktiv – ja, sie wirken dem Ziel, Gewicht abzunehmen, schlicht und einfach entgegen. Denn erstens verbrennt man durch den extremen Nahrungsentzug viel weniger Kalorien pro Tag, zweitens folgt nach dem Ende der Diät der sogenannte Jojo-Effekt. Man isst wieder so viel, dass man satt wird, hat aber durch den aktivierten Hungerstoffwechsel einen so geringen Energieverbrauch, dass man trotz »normaler« Kalorienzufuhr zunimmt. Fazit: Null-Diäten sind echte Abnehm-Killer!

4. Kalorienzahl nur moderat runterfahren. Um sein Wohlfühlgewicht zu erreichen und dieses auch zu halten, muss man also darauf achten, nicht so wenig zu sich zu nehmen, dass der Körper in den Hungermodus schaltet. Man darf somit nicht weniger Kalorien zu sich nehmen, als der Körper für seine Vitalfunktionen benötigt – einfach nicht unter den Grundumsatz rutschen. Dieser entspricht den Kalorien, die der Körper täglich allein dazu benötigt, alle

aus: Beck, Leicht Kochen – Das Kochbuch (ISBN 9783432106021) © 2018 Trias Verlag

lebenswichtigen Körperfunktionen wie Atmung und Kreislauf auszuführen. Dieser Verbrauch liegt durchschnittlich bei etwa 1.300 bis 1.800 Kilokalorien, ist aber von Person zu Person unterschiedlich, da er von vielen Faktoren wie unserem Geschlecht, Alter, Muskelmasse und Gewicht abhängt. Den ungefähren Wert Ihres eigenen Grundumsatzes erhalten Sie einfach und bequem über Rechner aus dem Internet. Den Grundumsatz zu kennen, ist die einzige Voraussetzung, die Sie für dieses Buch benötigen. Dann steht Ihrem Weg hin zu einem gesunden Lebensstil nichts mehr entgegen.

Rezeptvielfalt ganz einfach nutzen

Alle Rezepte in den jeweiligen Kapiteln wie Frühstücke oder Hauptgerichte liefern jeweils immer eine ähnliche Anzahl an Kalorien pro Portion. So haben beispielsweise alle Frühstückgerichte zwischen 250 und 300 Kilokalorien und alle Hauptgerichte liegen zwischen 360 und 480 Kilokalorien, die Suppen und Salate liegen bei rund 250 Kilokalorien und die Snacks nochmal deutlich darunter. Sie können über den ganzen Tag verteilt aus der gesamten Rezeptfülle aller Kategorien wählen, auf die Sie Lust haben. Da alle Gerichte relativ kalorienarm sind, erschließt sich eine große Auswahl an Kombinationen. Die einzige Faustregel dabei: Die Menge an aufgenommenen Kalorien sollte am Ende des Tages in etwa der Ihres Grundumsatzes entsprechen. Nehmen wir an, Ihr Grundumsatz läge bei etwa 1.400 Kilokalorien am Tag. Dann könnten Sie sich ein schönes Frühstück gönnen, eine Hauptmahlzeit mit Dessert, einen Salat und einen Snack für den Hunger zwischendurch. Sie haben lecker gegessen und genossen, aber nur so viele Kalorien aufgenommen, wie Sie im Ruhemodus verbrauchen. Eingespart haben Sie an diesem Tag all jene Kalorien, die Sie für Bewegung aller Art verbrauchen, sei es nun der Gang durch den Supermarkt oder der zum Kopierer im Büro – einfach alles, was an Bewegung im Alltag anfällt. Treiben Sie zusätzlich Sport, können Sie diesen Kalorienverbrauch noch weiter erhöhen. Sie sehen: Das Konzept dieses Buches ist einfach, aber wirkungsvoll. Nun genug der Worte. Jetzt ist es an der Zeit den Kochlöffel zu schwingen.

Viel Erfolg und vor allem: Guten Appetit!

aus: Beck, Leicht Kochen – Das Kochbuch (ISBN 9783432106021) © 2018 Trias Verlag



20
Beerenjoghurt

aus: Beck, Leicht Kochen – Das Kochbuch (ISBN 9783432106021) © 2018 Trias Verlag

frühstück

aus: Beck, Leicht Kochen – Das Kochbuch (ISBN 9783432106021) © 2018 Trias Verlag

Porridge mit Pflaumenmus

FÜR 2 PORTIONEN
5 Min. + 5 Min. Garzeit

250 ML WASSER
100 G HAFERFLOCKEN
1 PRISE SALZ
1 EL HONIG
4 EL PFLAUMENMUS

Wasser in einen Topf geben und Haferlocken und Salz zugeben. Unter Rühren zum Kochen bringen und zu einem dicken Brei kochen. → Porridge mit dem Honig süßen und mit dem Pflaumenmus servieren.

NÄHRWERTE

275 kcal | 50 g KH | 5 g E | 5 g F

Bananenquinoa

FÜR 4 PORTIONEN
25 Min.

1 TASSE QUINOA (CA. 150 G)
1 PRISE MEERSALZ
1 MSP. NELKENPULVER
½ L SCHAFS- ODER KUHMILCH
2 BANANEN

Quinoa waschen und abtropfen lassen. Dann in einen Topf geben, kurz anrösten, salzen, Nelkenpulver zugeben und mit Milch aufgießen. → Einmal aufkochen lassen, zudecken und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Kochplatte ausschalten und das Getreide zugedeckt – ohne umzurühren – weitere 15 Minuten darauf ausquellen lassen. → Bananen schälen, würfeln und unter das fertige Quinoa mischen. Das Bananenquinoa in 4 Schalen anrichten und warm servieren.

NÄHRWERTE

275 kcal | 40 g KH | 10 g E | 5 g F

aus: Beck, Leicht Kochen – Das Kochbuch (ISBN 9783432106021) © 2018 Trias Verlag



aus: Beck, Leicht Kochen – Das Kochbuch (ISBN 9783432106021) © 2018 Trias Verlag

Porridge mit Beeren

FÜR 2 GROSSE PORTIONEN
15 Min. + 15 Min. Garzeit

- 100 G KERNIGE HAFERFLOCKEN
- 1 PRISE SALZ
- 250 ML MILCH (1,5 % FETT)
- 250 ML WASSER
- 200 G ERDBEEREN (GEPUTZT 190 G)
- 60 G HEIDELBEEREN
- FLÜSSIGER SÜSSSTOFF NACH GESCHMACK

Haferflocken mit Salz, Wasser und Milch aufkochen und unter Rühren bei milder Hitze etwa 10 Min. ausquellen lassen. → Inzwischen die Beeren waschen, putzen, Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Porridge mit Süßstoff abschmecken und zusammen mit den Beeren in 2 großen Tellern servieren.

VARIANTE Die Beeren können gut durch anderes Obst ersetzt werden und im Winter eignet sich natürlich auch tiefgekühltes Obst.

NÄHRWERTE
295 kcal | 45 g KH | 15 g E | 5 g F

Beerenjoghurt

FÜR 2 PORTIONEN
10 Min.

- 300 G BEERENFRÜCHTE
- 300 G JOGHURT (1,5 % FETT)
- 50 G SOJAFLOCKEN
- 20 G MANDELBLÄTTCHEN
- 1 TL HONIG
- ½ TL GEMAHLENE VANILLE

Beeren waschen und trocken tupfen. Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten. → Beeren, Joghurt, Sojaflocken, Mandelblättchen und Honig miteinander verrühren und mit Vanille abschmecken.

NÄHRWERTE
275 kcal | 15 g KH | 20 g E | 15 g F

aus: Beck, Leicht Kochen – Das Kochbuch (ISBN 9783432106021) © 2018 Trias Verlag



aus: Beck, Leicht Kochen – Das Kochbuch (ISBN 9783432106021) © 2018 Trias Verlag