

Anita Frauwallner

Tanja Braune

No Carbs

Das Kochbuch zur

DARM-DIÄT

Keine
Kohlenhydrate -
und es schmeckt
trotzdem



KNEIPP
VERLAG WIEN

Anita Frauwallner

Tanja Braune

No Carbs
Das Kochbuch zur
DARM-DIÄT

Anita Frauwallner

Tanja Braune

No Carbs


Das Kochbuch zur

DARM-DIÄT




KNEIPP
VERLAG WIEN

Inhalt



Vorwort Anita Frauwallner	7
Ein Blick in den Darm	
Warum der Darm wesentlich für ein gutes Leben ist.....	8
Der Mensch und seine 100 Billionen Freunde.....	9
Von guten und schlechten Kostverwertern.....	12
Im Porträt: Familie Dickmacher.....	13
Im Porträt: die Patchworkfamilie	
Rank von Schlank.....	15
Gewichtsfalle Lifestyle: Wir brauchen Freunde!.....	17
Was unserem Darm nicht guttut	
Die nicht glorreichen Sieben – wenn’s zu viel ist.....	18
So laden Sie die Schlankmacher ein	
Steinzeit oder Schlankmacher?	
So testen Sie Ihre Bakterien	23
Es gibt Unterstützung für Sie!	24
Der Selbst-Check	
Das gesunde Wohlfühlgewicht – und wie man weiß, was das ist!	27
Die Darm-Diät	
Schluss mit Jo-Jo.....	32
... und jetzt geht’s los!.....	35
No-Carb-Rezepte	
Frühstück	
Egg-Burger	38
Avocado-Frühstücksei.....	38
Schnelles Tomaten-Ei	40
Frischer Hüttenkäse	40
Weißes Omelett mit Spinat	41
Low-Carb-Knuspermüsli	42
Mohnbecher.....	44
Kokos-Speis’	44
Kokos-Porridge	45
Low-Carb-Pancakes.....	46
Garnelen-Rührei.....	47
Sylter Buttermilch-Rührei.....	47
Kräuter-Omelett mit Lachs.....	48
Schnelle Eierspeise	48
Mangold-Schinken-Omelett	50
Pilzomelett	51



Inhalt

Suppen

Zwiebelcremesuppe	52
Avocadosuppe.....	52
Sommerliche Gurkensuppe	54
Petersiliensuppe.....	54
Käse-Sellerie-Suppe.....	55
Fenchelsuppe mit Krabben.....	55
Spinatsuppe mit Eiern	56
Champignoncremesuppe.....	58
Kurkuma-Spinat-Tasse.....	59
Grüne Spargelsuppe mit Biss	60
Deftige Lauchsuppe	60
Brokkolisuppe mit Klecks.....	62

Hauptspeisen mit Gemüse

Minipizzen.....	63
Selleriepuffer.....	64
Sellerie-Zucchini-Käse-Gratin	66
Brokkoliauflauf.....	67
Brokkolipizza.....	68
Zucchini-Nudeln Italia.....	68
Schnelle Eierknödel auf Salat	70
Artischockenomelett.....	70
Auberginengratin	71
Blumenkohl in Senfsauce.....	72
Gefüllte Champignons.....	72
Käsesoufflé mit Spinat.....	74
Gebackener Schafskäse.....	76
Blumenkohl-Laibchen mit Kohlrabi-Nudeln	76

Hauptspeisen mit Fleisch

Überbackene Rinderfilets	77
Zoodle-Bolognese.....	78
Enten-Wok.....	80
Putenpfanne mit Artischocken.....	81
Hühnerschnitzel mit Mangold	81
Gebratene Hühnerstreifen mit Currygemüse.....	82
Pilzige Hühnerpfanne.....	82
Shirataki-Nudeln mit Huhn	83
Geschmorter Chicorée mit Huhn.....	84
Rumpsteaks mit Zwiebeln.....	86
Rindersteaks auf Chinakohl.....	87
Rinderfiletstreifen mit Gurken- Fenchel-Gemüse	88
Skyrkuchen.....	88
Gratinierter Lammrücken mit Kürbis.....	89
Lamm mit Karottengemüse	89
Lauch-Speck-Tortilla	90



Inhalt

Sauerkrauthendl	92
Fleischlaibchen mit Karotten	92

Hauptspeisen mit Fisch

Kokos-Fisch-Wok.....	94
Forellenfilet mit Kohlrabigemüse.....	95
Rotbarsch mit Austernpilzen.....	96
Schnelle Thunfischpizza.....	96
Lachs in Currysauce	98
Schneller Thunfischauflauf.....	98
Mediterranes Ragout	100
Seelachstaler mit Tomaten	100
Lachssteak mit Fenchelsalat.....	101
Grünes Garnelencurry	102
Forelle auf Gemüsestreifen.....	103
Tandoori-Fisch	104
Kabeljau-Zucchini-Auflauf.....	106
Gedünstetes Lachsfilet im Mantel.....	106

Salate & Co

Zucchini-Champignon-Häppchen	107
Zucchinihappen	108
Gemüsemuffins.....	108
Kohlrabisalat.....	110
Selleriesalat mit Putenschinken	111
Hühnersalat Bollywood.....	111
Salatwraps	112
Ruckzuck-Wraps.....	112
Easy Wraps.....	114
Pikanter Chinakohlsalat mit Lachs.....	114
Fruchtiger Steaksalat.....	115
Spargelsalat.....	116
Borani.....	116
Lauchpäckchen	118
Gurkensalat mit Räucherlachs.....	118
Bunter Kürbissalat.....	119
Gemüsechips	120
Mediterraner Bohnensalat	122
Avocado-Eier-Salat	122
Gefüllte Tomaten.....	124
Gefüllte Minipaprika.....	124
Spinat-Lachs-Röllchen.....	126
Schneller Artischockensalat.....	127



Schluss mit Jo-Jo

Schlank zu werden ist für wenige Menschen leicht, denn viele Faktoren spielen eine Rolle: Etwa ein Drittel ist Veranlagung, für ein Drittel sind die Lebensumstände verantwortlich (Stress, Beziehungen und auch eine glückliche oder weniger glückliche Kindheit). Das letzte Drittel haben unsere Darmbakterien in der Hand. Und diese können wir – im Gegensatz zu unseren Genen und oftmals auch zu einigen unserer Lebensumstände – sehr gut in Richtung schlank beeinflussen.

Mit der Darm-Diät werden Sie schon nach vier Wochen eine deutliche Verbesserung spüren: Sie haben mehr Energie, bessere Laune und sollten mindestens vier Kilogramm weniger auf die Waage bringen. Nach drei Monaten werden es sicher schon acht Kilogramm weniger sein und nach einem Jahr 25 Kilogramm oder mehr. Den Rekord unter meinen Bekannten hält eine liebe Taucher-Freundin: Sie schaffte es von 110 auf 68 kg in nur einem Jahr – das sind unglaubliche 42 kg. Und sie erzählte mir erst kürzlich am Telefon, dass dies das glücklichste Jahr ihres Lebens gewesen sei – und das obwohl sie erst bei Erreichen der 70-kg-Marke erstmals wieder im Restaurant war.

Bakteriengerechtes Essen bringt nämlich tatsächlich einen immensen Vorteil mit sich: Sind unsere Billionen Freunde im Darm glücklich und zufrieden mit dem Ökosystem, das wir ihnen bieten, dann belohnen sie uns – mit einer guten Verdauung und mit einem herrlichen Zufriedenheitsgefühl. Die zwanzig im Darm gebildeten Hormone, die für Appetit und Glücksgefühle zuständig sind, werden Ihnen in Zukunft das Gefühl geben, schneller und nachhaltiger satt zu sein. Was aber vielleicht das Beste ist: Wenn Sie die Darm-Diät ein Jahr lang durchhalten, also Ihre Ernährung nachhaltig auf gesund umstellen, dann haben Sie Ihre Bakterien im Darm auch in Richtung schlank programmiert. Und dann haben Sie es auch geschafft, dass Ihre neuen Schlankmacherbakterien Sie niemals mehr verlassen möchten. Sie haben die besten Partner für ein Leben mit einer guten Figur und einem gesunden Darm gewonnen. Das heißt, Sie dürfen wieder anfangen, ganz normal zu essen – natürlich keine Zuckerberge und keine 100.000 Kalorien pro Tag, aber eine ausgewogene Ernährung mit Frühstück, Mittag- und Abendessen – und trotz der Schoko zwischendurch haben Sie dann Ihre Schlankbakterien voll im Griff.

Niemals hungern ist die vielleicht wichtigste Regel bei einer Diät und einer langfristigen Ernährungsumstellung. Denn der menschliche Körper besitzt einige Depots, in denen er vorübergehend Brennstoff für Notzeiten bunkern kann. Ein wichtiges Depot sind die Muskeln. Hungern wir, baut der Körper sehr schnell Eiweiß ab – vor allem, wenn wir uns wenig bis gar nicht bewegen. Und ohne Muskeln ist nichts mehr da, was Essen verbrennen könnte! Deshalb sind lange Hungerperioden und eine Diät ohne Sport keine wirklich gute Idee. Halten Sie sich möglichst an den Plan, essen Sie Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Trinken ist für Gesundheit und Figur unerlässlich. Überlegen Sie, wie viel Sie in den nächsten Wochen aus Ihrem Körper hinausschaffen wollen! Fett und Schlacken! Stellen Sie sich daher einen Krug Wasser mit Zitrone oder noch besser Ihren Bittergurkentees auf den Schreibtisch, und denken Sie daran, dass damit der Stoffwechsel besser arbeitet. Füllen Sie Ihre Flüssigkeitsspeicher schon in der Früh bewusst auf, und achten Sie darauf, dass Sie täglich mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen (machen Sie sich, wenn's sein muss, Notizen, oder verwenden Sie eine App).



Liebe Leserin, lieber Leser,

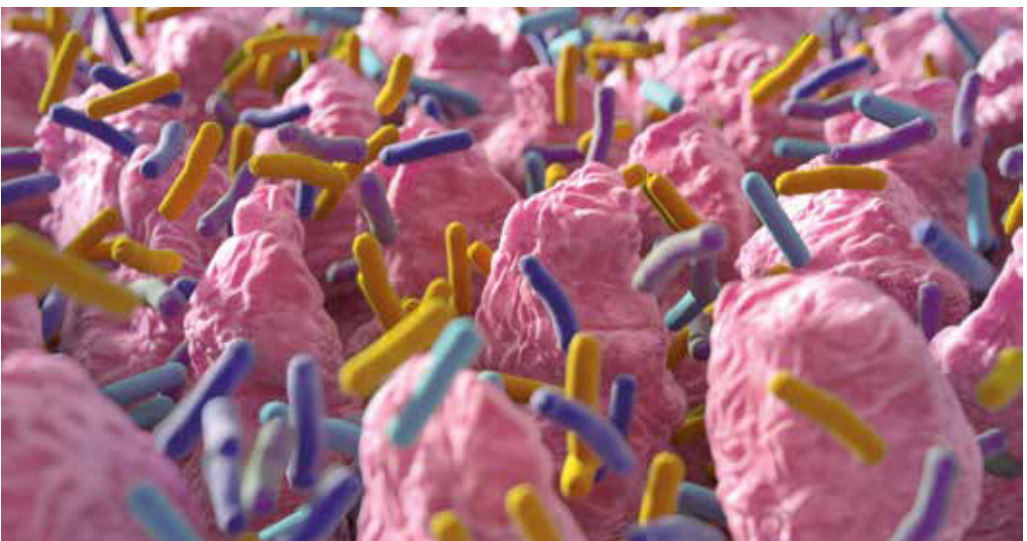
den allgemeinen, hoffentlich auch für Sie spannenden Teil über den Darm und seine Bakterien sowie über Möglichkeiten, Ihr Gewicht zu beeinflussen, haben Sie hinter sich gebracht. Machen wir uns nun auf, ein gemeinsames Ziel zu erreichen: das Abnehmen mit Nahrung, die vital und fit macht und zusätzlich einen absoluten Mehrwert schafft, nämlich

- einen gesunden Darm,
- einen optimierten Stoffwechsel und
- ein entspannteres Leben.

Mit diesem Buch möchten wir Ihnen neue, auf wissenschaftlich geprüften Fakten beruhende Möglichkeiten zeigen, um Ihr Gewicht und Ihre Darmgesundheit selbst in die Hand zu nehmen – nicht für wenige Tage, sondern möglichst für Ihr ganzes weiteres Leben.

Die Diät, wie wir sie in der Folge beschreiben, ist nicht gedacht als eine Sache von ein oder zwei Wochen. Sie sollte wegweisend für Ihr neues Leben werden. Und deshalb wollen wir Ihnen einen kleinen Check ans Herz legen: Testen Sie Ihre persönliche Darmgesundheit. Machen Sie dies sowohl vor der Darm-Diät als auch danach – Sie werden erstaunt sein, was sich nach einigen Monaten alles zum Positiven verändert hat.

Und falls Sie gar nicht vorhaben, diese Darm-Diät zu machen, vielleicht weil Sie ohnedies nur zwei oder drei Kilogramm verlieren wollen und dieses Buch somit das falsche für Sie zu sein scheint, machen Sie den Test trotzdem – möglicherweise ist er Ihr Schlüssel zu einem Leben mit vielen neuen Begleitern, die Sie nie mehr missen möchten. Wie die Forschungen zum Mikrobiom zeigen, muss sich heute nämlich niemand mehr damit abfinden, ein schlechtes Bauchgefühl zu haben. Vertrauen Sie den Freunden in Ihrem Darm, sie begleiten Sie durch viele Jahre, in guten und in schlechten Zeiten, in Gesundheit und Krankheit. Je besser Sie sich um Ihre Darmbakterien kümmern, desto lebendiger werden Sie sich fühlen!



Testen Sie Ihre Darmgesundheit

Bitte füllen Sie die Checkliste in Ruhe aus. Je öfter Sie mit „Ja“ antworten, umso eher sind Sie ein Kandidat für die Darm-Diät, sei es, um abzunehmen, oder einfach, um sich wohler zu fühlen.

IST MEINE MIKROBIOTA OKAY?

1. Ich habe bereits länger als drei Monate immer wieder folgende Beschwerden und mein Arzt hat nichts gefunden:
 - Völlegefühl
 - Blähungen
 - Verstopfung
 - Durchfälle
 - Schmerzen im Bauchraum oder während des Stuhlgangs
 - Sodbrennen
2. Mein Bauch ist ständig zu „spüren“, und ich habe das Gefühl, dass er nicht richtig verdaut.
3. Mein Gewicht geht seit Jahren nach oben, ohne dass ich mehr esse.
4. Ich leide immer wieder unter Unverträglichkeiten und Allergien bzw. wiederkehrenden Infekten.
5. Ich fühle mich insgesamt antriebs- und kraftlos.
6. Meine Haare sind früh grau geworden, und sie fühlen sich stumpf an. Auch meine Haut sieht müde aus, die Nägel haben ein gestörtes Wachstum.
7. Ich habe bereits erfolglos Diäten gemacht und nicht dauerhaft abgenommen, sondern den Jo-Jo-Effekt erlebt.
8. Ich bin oft müde, schlapp und antriebslos.
9. Meine Konzentrationsfähigkeit hat abgenommen.
10. Ich fühle mich öfters deprimiert und lustlos.
11. Ich schlafe schlecht.



Zoodle-Bolognese

Nährwerte pro Portion:

10 g KH, 27 g E, 30 g F, 379 kcal

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

1 Zwiebel, in Würfeln
1 Knoblauchzehe, in Würfeln
2 EL Olivenöl
200 g Rinderhackfleisch
(Rinderfaschiertes)
Salz
Pfeffer
1 EL Tomatenmark
1 Schuss Rotwein
1 Dose Tomaten, grob gehackt
etwas Muskatnuss, frisch gerieben
Saft von 1/2 Zitrone
2 große Zucchini
2 EL Parmesan, gerieben

Zwiebel und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und unter Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark unterrühren. Wenn das Fleisch gut angebraten ist, mit Rotwein ablöschen. Dann Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Sauce für 30 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Mit Muskatnuss, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini durch einen Spiralschneider zu Zoodles drehen. Eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und die Zoodles darin ohne Öl 1–2 Minuten anbraten. Auf Teller verteilen, mit Bolognesesauce übergießen und mit Parmesan bestreut servieren.

Tanjas Tipp

Gemüsenudeln sind nicht umsonst im Moment DER Trend. Sie schmecken richtig gut und liefern kaum Kohlenhydrate und Kalorien. Aber es müssen nicht nur Zoodels, also Gemüsenudeln aus Zucchini sein. Es schmecken z. B. auch Nudeln aus Karotten, Kohlrabi oder Sellerie gut.





Zucchinihappen

Nährwerte pro Portion:

5 g KH, 15 g E, 14 g F, 220 kcal

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

2–3 Zucchini
80 g Mozzarella
50 g Salami, in Scheiben
etwas Oregano, gerebelt
1–2 EL Chiliflocken
Salz
Pfeffer

Backofen auf 200 °C vorheizen.
Zucchini je nach Größe halbieren oder dritteln.
Mit einem Messer mehrmals tief einschneiden.
Mozzarella in feine Scheiben schneiden und
Salamischeiben halbieren.
Salami und Mozzarella abwechseln in die
Schnittstellen der Zucchini stecken. Oregano
und Chiliflocken über die Zucchini streuen und
mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen
20–25 Minuten backen.

Gemüsemuffins

Nährwerte pro Portion:

5 g KH, 13 g E, 0,9 g F, 110 kcal

vegetarisch

ZUTATEN FÜR ETWA 6 MUFFINS:

etwas Butter
1 Handvoll Blattspinat,
grob gehackt
2 große Tomaten,
in kleinen Würfeln
8 Eiweiß
Salz
Pfeffer

Backofen auf 180 °C vorheizen. Muffinsfor-
men dünn mit Butter einfetten. Spinat darin
verteilen, einige Tomatenwürfel darübere-
geben. Die Formen mit Eiweiß auffüllen. Salzen
und pfeffern.
Etwa 15 Minuten backen. Muffins etwas ab-
kühlen lassen. Mit einem Messer vorsichtig
vom Rand lösen und herausheben.



