

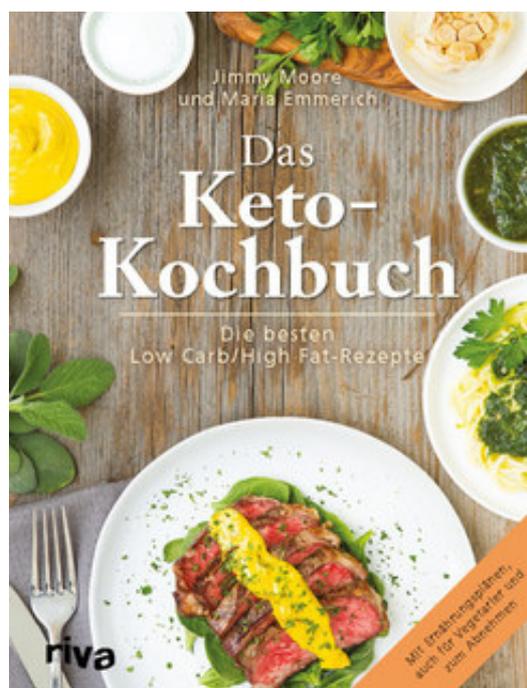
Emmerich M / Moore J Das Keto-Kochbuch

Leseprobe

[Das Keto-Kochbuch](#)

von [Emmerich M / Moore J](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b21689>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Warum die ketogene Ernährung heilen kann

*Bei einer falschen Ernährung ist Medizin nutzlos.
Ist die Ernährung richtig, braucht man
keine Medizin.*

Ayurvedisches Sprichwort

Trotz all der Köstlichkeit einer ketogenen Ernährung wäre sie vergebens, könnte sie nicht auch Ihren Körper heilen und Ihnen die beste Gesundheit schenken, die Sie jemals erlebt haben. Das kann sie tatsächlich in hohem Maße und der gesundheitliche Nutzen ist unter Umständen der beste Teil an der Entscheidung für eine ketogene Ernährung.

Die nach dem Prinzip „wenig Kohlenhydrate, Eiweiß in Maßen und viel Fett“ aus natürlichen, reinen Nahrungsmitteln zubereiteten Gerichte bieten Ihnen Nährstoffe in einer Menge, wie es kaum eine andere Diät beziehungsweise Ernährungsweise schafft. Wenn Sie sich vollkommen auf den Keto-Weg einlassen, werden Sie einige wirkungsvolle Ergebnisse erzielen, die Ihnen keine andere Ernährungsform bieten kann. In den Genuss all dieser Faktoren kommen Sie auf Ihrer Keto-Reise, die zu einer besseren Lebensweise führen wird.

Was passiert, wenn Sie für Ihre Energiegewinnung nicht vorwiegend Zucker, sondern hauptsächlich Fett verbrennen? Lassen Sie uns einen Blick auf die unglaublichen Vorteile werfen, die Sie nach dem Wechsel nahezu umgehend sehen, spüren und erleben können:

Keine Schläfrigkeit nach dem Mittagessen

Reine Haut

Linderung von chronischen Gelenk- und Muskelschmerzen

Kein Hunger und keine Hungerattacken

Fettverlust und Kontrolle über den Appetit

Den ganzen Tag über ausgeglichene Stimmung und beständige Energie

Ruhiger und erholsamer Schlaf

Ein Lebensgefühl der Zufriedenheit und Dankbarkeit

Deutliche Verbesserung der Herz-Kreislauf-Werte

Keine quälenden Gedanken übers Essen

Mehr Widerstandskraft gegenüber chronischen Erkrankungen

Verbesserung des Konzentrationsvermögens und des Gedächtnisses

Die Liste der Vorteile einer ketogenen Ernährung ist nur die Spitze des Eisbergs. Im Lauf der Jahrzehnte, seit Dr. Woodyatt entdeckt hat, dass eine ketogene Ernährung hilft, epileptischen Anfällen vorzubeugen, haben wissenschaftliche Studien gezeigt, dass sie auch bei den meisten der katastrophalen neurodegenerativen Störungen hilfreich sein kann, zum Beispiel bei Autismus, Alzheimer- und Parkinson-Krankheit, amyotropher Lateralsklerose (ALS, auch Lou-Gehrig-Syndrom genannt, einer degenerativen Erkrankung des motorischen Nervensystems), sowie Narkolepsie (Schlafkrankheit), Schizophrenie, manisch-depressiven Erkrankungen, Gehirntrauma und Schlaganfall. Hinzu kommen überzeugende Beweise, dass die ketogene Ernährung auch zur Besserung anderer Krankheiten beitragen kann, zum Beispiel Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, polyzystisches Ovar-Syndrom (PCOS), Reizdarmsyndrom (IDS), gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD; Sodbrennen) und nichtalkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD). Inzwischen widmen sich Studien auch der Wirkung einer ketogenen Ernährung auf Krebs (insbesondere Gehirntumore), Migräne, Zahnfleischerkrankungen, Akne, Haarausfall und vieles mehr.

Mit Ei gefüllte Avocado



VORBEREITUNG: 5 Minuten

GARZEIT: 20 Minuten

MENGE: 2 Portionen

1 große Avocado, halbiert und entkernt
 2 große Eier
 feines Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUM GARNIEREN

4 gelbe Tomaten, geviertelt
 1 EL fein gewürfelte rote Zwiebeln
 4 EL milchfreie Nacho-Sauce
 (Seite 72)
 2 EL fein gehackte frische Kräuter,
 z.B. Koriandergrün, Blatt Petersilie
 oder Ihre Lieblingskräuter

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
2. Die Avocadohälften mit der Schnittfläche nach oben in eine kleine Auflaufform oder eine kleine ofenfeste Pfanne legen.
3. Jeweils ein Ei aufschlagen und in die Avocadohälften gleiten lassen und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Die Avocado im Ofen 15 bis 20 Minuten backen, bis die Eier die persönlich bevorzugte Konsistenz haben. (Ich mag es, wenn das Eiweiß fest und das Eigelb noch flüssig ist. In meinem Ofen dauert das 17 Minuten.)
4. Nach Belieben garnieren und heiß servieren.

FAMILIENSPASS

Ich hätte gerne einen Avocadobaum vor meinem Haus, doch ich lebe in Wisconsin und unsere klirrend kalten Winter verträgt dieser Baum nicht. Mir bleibt nur die Avocado als hübsche Zimmerpflanze, die man aus einem Avocadokern sogar selber ziehen kann. Das macht Spaß und ist auch ein tolles Projekt für Kinder, bei dem sie etwas über das Keimen von Pflanzen lernen können. Es ist ganz einfach:

- Ein kleines Glas mit Wasser füllen.
- Den Kern einer reifen Avocado unter lauwarmem Wasser waschen, bis alle Rückstände des Fruchtfleisches entfernt sind.
- Vier Zahnstocher ringsherum in den Kern stecken (siehe Foto rechts unten).
- Den Kern auf dem Glas so platzieren, dass sein abgeflachtes Ende ins Wasser reicht.
- Das Glas etwa 6 Wochen an einen warmen, sonnigen Platz stellen und verdunstetes Wasser immer wieder auffüllen.
- Hat sich ein kräftiger Keimling gebildet, den Kern in einen Blumentopf mit Anzuchterde so tief einsetzen, wie er vorher im Wasser stand.

NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal	F	E	KH	B
490	45,8 g	10,7 g	11,6 g	7,6 g
	84%	9%	9%	



Gedünsteter Mangold



VORBEREITUNG: 5 Minuten

GARZEIT: 50 Minuten

MENGE: 4 Portionen

700 g rotstieliger Mangold, Blätter in breite und Stiele in schmalere Streifen geschnitten

2 EL plus 1 TL feines Meersalz

110 g Frühstücksspeck, in 1 cm große Würfel geschnitten

1 kleine Zwiebel, in feine Würfel geschnitten

360 ml Hühner- oder Rinderknochenbrühe (Seite 48)

1 EL fein gehackte frische Kräuter, z. B. Basilikum, Thymian oder Estragon, nach Belieben

NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal	F	E	KH	B
199	14,5 g	11 g	7 g	3 g
	66%	22%	14%	

291

1. Eine große Schüssel mit Eiswasser vorbereiten. Kaltes Wasser mit 2 Esslöffeln Salz in einem großen Topf zum Kochen bringen. Mangold hinzufügen und 3 Minuten blanchieren. Mit einem Sieblöffel herausnehmen und zum Abschrecken in das Eiswasser geben. In ein Sieb abgießen und beiseitestellen.
2. Den Frühstücksspeck in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Minuten bräunen, bis das Fett ausgelassen ist. Die Speckwürfel herausnehmen, das Fett in der Pfanne belassen.
3. Die Hitze verringern. Die Zwiebeln in die Pfanne geben und unter Rühren 15 bis 20 Minuten goldgelb dünsten. Je länger die Zwiebeln dünsten, desto stärker karamellisieren sie, was ihnen einen besonders köstlichen Geschmack verleiht.
4. Den Mangold unterheben und dabei den Bratansatz vom Pfannenboden lösen. Die Brühe zugießen und den Mangold 3 bis 5 Minuten garen, bis er weich ist und die Brühe weitgehend verkocht ist.
5. Vom Herd nehmen. Die Speckwürfel unterheben und mit Salz würzen. Nach Belieben die Kräuter hinzufügen und sofort servieren.



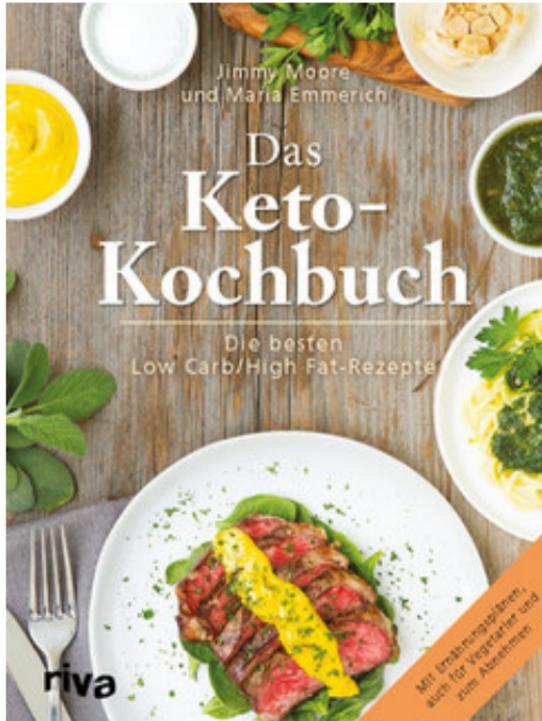
Leseprobe von M. Emmerich / J. Moore,

„Das Keto-Kochbuch“

Herausgeber: Riva Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

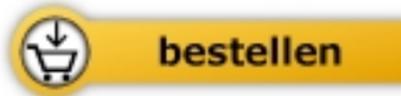


Emmerich M / Moore J

[Das Keto-Kochbuch](#)

Die besten Low-Carb/High-Fat-Rezepte

400 Seiten, geb.
erschienen 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de