

Gonder / Stuth

Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes

Leseprobe

[Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes](#)

von [Gonder / Stuth](#)

Herausgeber: Systemed Vertrieb



<http://www.narayana-verlag.de/b16407>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





Inhalt

Vorwort	4
Ein Lob auf das Fett - oder: Was bedeutet ketogen?	6
Für Körper und Geist - oder: Was kann eine ketogene Kost?	11
Die KetoPyramide	14
Wer darf keine ketogene Diät einhalten?	18
Die LOGI-Pyramide	19
Lebensmittel: Sie haben die Wahl!	20
Starthilfen	24
Die Rezepte	28
Besonders kohlenhydratarme Rezeptzutaten	117
Etiketten (richtig) lesen	120
Nützliche Internetseiten	122
Ihre persönliche Keto-Checkliste	123

Rezeptverzeichnis

Frühstücke		Süßes und Getränke	
Körnerbrot	30	Vanilleschaum	80
Süßer Stuten	32	Limettencreme	82
Erdbeer-Himbeer-Marmelade	34	Avocadomousse	84
Ketüsli	35	Mokkadessert	86
Kokosquark	36	Süße Pfannkuchen	87
Kahlenbecker Suppe	38	Cantuccini	88
Warme Mandelspeise	40	Erdbeerkuchen	90
Englisches Frühstück	42	Quarktorte	92
Keto-Burger	44	Nussknacker	94
Überbackenes Mozzarellabrot		Rumkugeln	96
mit gedünsteten Champignons	46	Mandelkuchen	97
Hauptgerichte		Heiße Schokolade	98
Berner Würstchen	48	Mandelmilch	99
Räucherlachstatar	50	Keto-Shakes	
Rührei »Brillat-Savarin«	52	Süße Kraftshakes	100
Schinkenröllchen	53	Keto-Shake Vanille-Erbeere	102
Gebackener Feta mit Gemüse	54	Keto-Shake Zimt-Blaubeere	102
Flammkuchen	56	Keto-Shake Minze-Melone	103
Chicoreegratin	58	Keto-Shake Birne-Ingwer	103
Blumenkohl überbacken	60	Keto-Shake Cafe	104
Chili con Carne	61	Keto-Shake Schoko	104
Sauerkrautgemüse	62	Keto-Shake Papaya-Kokos	105
Blumenkohlpuree	64	Pikante Kraftshakes	106
Käsesuppe	65	Keto-Shake Gurke-Minze	108
Brokkolicremesuppe		Keto-Shake Zaziki	108
mit Räucherlachs	66	Scharfer Keto-Shake Chili-Tomate	109
Avocadokaltschale	68		110
Gemüsetaler	70	Brühen	
Frischkäsekloßchen	72	Hühnerbrühe	114
Selleriestifte mit Kümmel	74	Rindfleischbrühe	116
Feldsalat mit Beeren			
und Walnüssen	76		
Frischkäse mit			
Avocado und Tomate	78		

Vorwort

Als wir 2007 an der Würzburger Uniklinik begannen, uns mit der ketogenen Diät zu beschäftigen, kamen immer wieder Fragen auf wie »Was kann man denn da überhaupt essen?« und »Ist das den Patienten wirklich zuzumuten?«. Kein Wunder, denn über die ebenfalls ketogene Atkins-Diät kursierte meist das Klischee von »riesigen Fleischbergen«, und epilepsiekranke Kinder bekommen oft eine extrem fetthaltige ketogene Pulverdiät, die jenseits des »Breialters« wenig attraktiv wirkt.

Doch nachdem wir in Internetforen gestöbert und viele Rückmeldungen von Patienten erhalten hatten, stellten wir erfreut und erstaunt fest, dass sich viele herkömmliche Rezepte, bis hin zur klassischen Schwarzwälder Kirschtorte, ketogen abwandeln lassen. In ausgedehnten eigenen Küchenexperimenten wurde uns immer klarer, dass diese Ernährung keineswegs nur »Verzicht« oder eine »starke Einschränkung« darstellen muss. Genau das wird allerdings immer noch gerne als Gegenargument vorgebracht. Doch eine ketogene Ernährung kann unserer Erfahrung nach die Lebensmittelauswahl sogar wieder bunter und abwechslungsreicher machen: Weil man sich wieder mehr mit seinem täglichen Essen beschäftigt, anstatt einfach einen Döner oder ein süßes Teilchen »to go« in sich hineinzustopfen.

Gute und einfach nachzukochende Rezepte sind dennoch eine Kunst für sich. Daher bin ich den beiden Autorinnen sehr dankbar, dass sie sich mit einem Einsteigerbuch in die KetoKüche dieser Aufgabe angenommen haben. Alle, die es mit einer ketogenen Diät versuchen wollen, finden hier eine sehr gute Basis, um die Frage »Was esse ich denn da?« geschmackvoll und alltagstauglich zu lösen.

Ich hoffe sehr, dass dieses Büchlein dazu beiträgt, diese für so viele Erkrankungen unserer Gesellschaft hilfreiche Ernährungsform künftig besser bekannt zu machen. Dann lautet die häufigste Frage vielleicht bald: »Welches der vielen leckeren Gerichte gönne ich mir heute?« In diesem Sinne viel Spaß bei den eigenen »KetoKüchen-Experimenten« und guten Appetit!

Apl. Prof. Dr. Ulrike Kämmerer

Biologin im Forschungslabor der Frauenklinik Würzburg
Würzburg, im Juni 2013

Dorothee Stuth
Ulrike Gonder

systemed

Ketoküche für Einsteiger: Rezepte & Kraftshakes.

50 ketogene Rezepte, die schmecken.



Gonder / Stuth

Ketoküche für Einsteiger: Rezepte und Kraftshakes

50 ketogene Rezepte, die schmecken

124 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de