

Vorworte

Einleitung	6
Beim Arzt	10

Teil 1. Warum ketogene Ernährung? 12

01) Was ist Krebs – was isst der Krebs?	12
Was ist Krebs?	12
Was isst Krebs? Und was isst er nicht?	14
Zusätzliche Gesundheitseffekte	15
02) Kohlenhydrate, Obst und Gemüse – gesund?	16
Die Experten korrigieren sich	17
»Gesunde« Energie, Fruchtzucker und die Schwächen der Stärke	18
Keine Angst vor Unterzuckerung	19
03) Einmal im Kreise – eine kurze Geschichte der Krebsforschung	20
Butter für Patienten	21
Pyrrhussieg der Genforschung	22
04) So aßen die Vorfahren	24
Evolution mit Fett	24
Kaum Kohlenhydrate	25
05) Gene – oder Umwelt und Ernährung?	28
Schicksal – oder Chance und Hoffnung?	28
Umweltschutz im Körper	29
06) Gegen Zucker und zu viel Insulin	32
Viel Zucker im Blut, erhöhtes Krebsrisiko	34
Schlüsselstoff Insulin	35
Nieder mit der Entzündung	35
07) Das Gesunde stärken	36
Aufbau	36
Patienten legen Gewicht zu	38
Die späte Einsicht der Experten	39
08) Ein bisschen weniger ist nicht genug	40
Krebszellen mögen keine Ketone	40
Selbst »austherapierte« Patienten profitieren	42
09) Und das soll gesund sein?	46
Guter Rat von gestern	46
Krebszellen mögen Bananen	47
Fettreich ja, aber Qualität	48
Cholesterin	49
Eiweiß – wie viel?	49
10) Das Plus namens Bewegung	52
Erst Überwindung, dann Gewinn	53
Sport ohne Energie aus Kohlenhydraten	53
Was bringt's?	54
Die richtige Dosis Bewegung	54
Spiel hilft viel	56
11) Fasten als Alternative?	58
Weniger Nebenwirkungen der Therapie	58
Keto zeigt dieselben Effekte wie Fasten	60
12) Ketone als Medikamente	62
Buttersäure	63
Wirkung wie ein Krebsmedikament	64
13) Keto – Quacksalber und Prediger Fehlanzeige	66

Teil 2. Die Nährstoffe 68

Grundlagen der KetoKüche	68
Nährstoffe, die jeder braucht: Fett, Eiweiß, Mikronährstoffe	68
Kohlenhydrate als Nährstoffe	69
Das Kohlenhydratrisko bei Krebspatienten	70
Nährstoffe, bei denen Krebspatienten sparsam sein sollten	70
Nährstoffe, die ein Krebspatient besonders braucht	71
Wer weniger Kohlenhydrate isst, isst mehr Fett	72
Basisnährstoff Fett/Öl	72
Welche Fette/Öle?	73
Welche Fette und Öle meiden?	76
Basisnährstoff Eiweiß	76
Welche Eiweiße?	77
Eiweißzufuhr: Auf die Qualität kommt es an	77
Zusatznährstoff Kohlenhydrate	78
Welche Kohlenhydrate?	80

Teil 3. Die Lebensmittel 82

Ketogene Lebensmittel – Fettlieferanten, Eiweißquellen, Kohlenhydratersatz	82
Die besten Fettlieferanten	83
Statt Mehl & Co:	
Kohlenhydrat-Ersatz-Lebensmittel	94
Lebensbausteine:	
Die wichtigsten Proteinquellen	100
Lebensmittel, die auch zur ketogenen Ernährung gehören	110
Gewürze	114
Die drei Prinzipien für die Auswahl ketogener Lebensmittel	116
Die KetoPyramide	118



© Tanja und Harry Bischof, Heilsdorf

Teil 4. Die Praxis – Umsetzung, Besonderheiten, Probleme 120

Wenn man kochen kann und will	120
Wenn man nicht gerne kocht oder Zeit und Kraft dafür fehlen	120
Wenn man vegetarisch oder vegan leben will	122
Wenn man daran zweifelt, ob man die ketogene Diät durchhält	124
Wenn man nicht gut schlucken kann, unter Übelkeit leidet oder Schmerzen hat	125
Wenn man auf Süßes nicht verzichten will	127
Wenn man unter Nahrungsmittel-unverträglichkeiten leidet	127
Getränke	128
Alkohol	129
Ausrutscher	130
»Krebserregende« Bestandteile der ketogenen Diät	130
Mineralstoffe	131
Nahrungsergänzungsmittel	132
Sofortestieg in die ketogene Diät	132

Teil 5. Rezepte 136

Herausforderung KetoKüche	136
Einfach und Schnell	138
Klassiker minus Kohlenhydrate	140
Desserts	142
Getränke, Shakes	145
Grundrezepte	147

Teil 6. Anhang 154

Beispielmenüplan	154
Lebensmittel für unterwegs oder zwischendurch	158
Kohlenhydratberechnung	158
Natürliche Zuckerlösungen:	
Honig/Agavendicksaft/Ahornsirup	159
Zuckerersatzstoffe	160
Kontraindikationen – für wen ist eine ketogene Diät NICHT geeignet?	161
»Ich komme nicht in die Ketose«:	
Mögliche Ursachen	162
Übersichten für die tägliche Lebensmittelauswahl	163
Praktisch kohlenhydratfreie Lebensmittel	163
Lebensmittel, bei denen die Kohlenhydrate berücksichtigt werden müssen	164
Die wichtigsten Öle und deren Fettsäuren	167
Tipps zum richtigen Umgang mit Ölen und Fetten	169
Studien	171
Internetrechner	171

Kapitel 1

Was ist Krebs – was isst der Krebs?

Entartete Zellen, so wird die Krankheit Krebs häufig umschrieben. Zellen, die sich unkontrolliert teilen, so lautet eine andere Definition. Tatsächlich ist Krebs nicht eine einzelne Krankheit, sondern eine Gruppe vieler verschiedener Leiden. Doch gemeinsam haben sie wirklich immer, dass Zellen außer Kontrolle geraten sind, ob in der Lunge, in der Brust, in der Leber, im Blut oder in einem von vielen anderen Geweben und Organen des Körpers. Aber was heißt in diesem Falle eigentlich Kontrolle?

Was ist Krebs?

Alle Menschen, aber auch die allermeisten Tiere und Pflanzen (wenn sie sich nicht durch Knospung oder Ableger fortpflanzen), bestehen ganz am Anfang aus einer einzelnen Zelle. Das ist meist eine befruchtete Eizelle. Würde diese einfach anfangen, sich zu teilen und immer wieder zu teilen und immer weiter neue Zellen zu machen, die genauso aussehen wie die vorherigen, dann entstünde immer nur ein großer Zellhaufen, niemals aber ein Seepferdchen, eine Kokospalme oder eben ein Mensch.

Etwas so Komplexes kann nur heranwachsen, wenn die Zellen sich nach einem Programm kontrolliert teilen und spezialisieren. Dieses Programm ist in ihren Genen kodiert und wird auch von ihrer direkten Umgebung beeinflusst.

Kontrollierte Teilung bedeutet hier dreierlei:

- 1 Es entstehen immer nur so viele Zellen, wie gebraucht werden (um zum Beispiel eine normal große Leber zu bilden).
- 2 Es entstehen spezialisierte Arten von Zellen, und zwar genau dort, wo sie gebraucht werden (zum Beispiel Leberzellen in der Leber, die ganz anders aussehen und andere Aufgaben übernehmen wie etwa Muskel- oder Gehirnzellen).
- 3 Zellen, die nicht gebraucht werden, werden gezielt dazu gebracht abzusterben.

Wenn all das funktioniert, wächst etwa aus jener einen befruchteten menschlichen Eizelle am Anfang ein normaler, einigermaßen gesunder Mensch heran.

Diese Kontrolle, ohne die wir alle nur unendlich wachsende Zellhaufen – und damit im Grunde Tumoren – wären, ist sehr komplex und fein reguliert. Leider ist sie auch fehleranfällig. Im Laufe des Lebens entstehen ständig Zellen, bei denen die Kontrolle nicht mehr funktioniert. Sie sterben meist von alleine ab, werden vom Abwehrsystem des Körpers erkannt und unschädlich gemacht oder zumindest durch ihre Umgebung in Schach gehalten. Manchmal aber schaffen sie es, sich durchzusetzen, sich immer weiter zu teilen. Es entsteht ein Zellhaufen, dessen Mitglieder sich weiter und weiter unkontrolliert teilen. Er kann irgendwann so groß sein, dass er Beschwerden macht. Er kann in andere Organe hineinwachsen und sie schädigen. Er kann den gesunden Teilen des Körpers die Energiequellen streitig machen. Und Zellen, die sich aus ihm lösen, können sich anderswo im Körper wieder festsetzen und dort neue Zellhaufen, sogenannte Metastasen, bilden. Wenn all das passiert, sprechen Ärzte von einem bösartigen Tumor.

Krebszellen haben die Fähigkeit verloren, sinnvoll und kontrolliert in einem Körper, in einem Organismus zu leben. Sie verlieren auch mehr und mehr die Eigenschaften der Zellen des Organs, von denen sie abstammen.

Das unkontrollierte Wachstum der Zellen ist aber nicht die einzige Gemeinsamkeit von Tumoren. Egal, was die Ursache für ihre Entstehung, welche von unzähligen möglichen Genmutationen oder Virusinfektionen dabei zum Beispiel eine Rolle gespielt haben: Eine Eigenschaft haben fast alle aggressiven Krebsarten gemeinsam – sie ernähren sich zunehmend anders, gewinnen ihre Energie zunehmend anders als normale Zellen.

Grundlagen der KetoKüche

Was eignet sich konkret für die ketogene Küche? Welche Nährstoffe sind in welchen Lebensmitteln enthalten? Wie viele Kohlenhydrate sind erlaubt? Worin sind die besten Fette und Eiweiße enthalten?

Was kann man womit kombinieren? Welche Zubereitungsmöglichkeiten sind ideal? Bei welchen Zutaten muss man aufpassen, weil sie einige Kohlenhydrate enthalten oder andere ungünstige Eigenschaften haben? Um all diese Fragen geht es in diesem und auch im folgenden Teil, der sich konkret einzelnen Lebensmitteln widmet. Es wird sehr schnell klar werden, dass ketogenes Kochen und Essen kaum etwas mit Verzicht zu tun hat, sondern eher einen Zugewinn an Zutaten, Aromen, Geschmackserlebnissen bedeutet. Es wird klar werden, dass, wer sich ketogen ernährt, eine beinahe endlose Auswahl an Lebensmitteln und Zutaten hat, egal ob man passionierte Hobbyköchin oder eher Butterbrot- und Tiefkühlkostesser ist.

Es wird auch klar werden, dass ketogene Ernährung, ketogenes Kochen, Zubereiten und das Einkaufen dafür keine Zauberei ist. Und, das wissen wir aus eigener Erfahrung: Es schmeckt und es macht satt.

Nährstoffe, die jeder braucht: Fett, Eiweiß, Mikronährstoffe

Menschen müssen alles, was sie für ihre Energieversorgung und für die Erhaltung des Organismus brauchen, mit der Nahrung aufnehmen. Allerdings kann der menschliche Organismus zusammen mit seinen bakteriellen Mitbewohnern im Darm vieles von dem, was er isst, gezielt nach seinen Bedürfnissen umbauen.

Einige Substanzen kann sich der Körper aber nicht selbst aus anderen Nährstoffen bauen. Diese müssen wir also unbedingt direkt mit der Nahrung aufnehmen. Sie heißen essenzielle Nährstoffe. »Essenziell« kommt zwar

nicht von »essen«, aber stimmig ist diese Eselsbrücke schon: Es sind die Stoffe, die wir essen (und trinken) müssen, um keine Mangelkrankheiten zu bekommen.

Essenziell, also unverzichtbar, sind einige Fettsäuren und Aminosäuren. Sie stammen aus den Fetten und Eiweißen von Tier und Pflanze. Der Körper braucht sie, um daraus selbst wieder bestimmte Fettsäuren und Aminosäuren zu bilden, oder er baut sie direkt in seine eigenen Fette und Eiweiße ein.

Ebenfalls über Essen und Trinken müssen die sogenannten Mikronährstoffe in den Körper kommen. Dies sind vor allem Mineralien und viele der Substanzen, die als Vitamine bezeichnet werden; auch sie sind essenziell.

Ganz anders verhält es sich mit den Kohlenhydraten: Zwar braucht der menschliche Organismus Kohlenhydrate, zum Beispiel zur Versorgung der roten Blutkörperchen, die ihre Energie nur aus Zucker gewinnen können, oder um neue Zellbausteine zu bilden. Doch diese Kohlenhydrate kann der Körper ohne Probleme in ausreichender Menge selber herstellen.

Kohlenhydrate sind also keine essenziellen Nährstoffe. Man kann darauf verzichten, sie zu essen.

Kohlenhydrate als Nährstoffe

Mit den Kohlenhydraten als Teil der Ernährung verhält es sich ganz einfach: Alle Körperzellen eines gesunden Menschen können den aus Nahrungskohlenhydraten stammenden Traubenzucker als Energielieferant verwerten. Aber die allermeisten brauchen diesen Zucker nicht unbedingt. Stehen nur wenige Kohlenhydrate zur Verfügung, dann bildet die Leber aus Nahrungsfett oder aus Fettreserven Ketone. Diese werden im Atmungsstoffwechsel der Körperzellen effizient verbrannt und liefern Energie. Die wenigen Zellarten, die unbedingt Zucker brauchen, bekommen ihn, wenn ein Mensch keine Kohlenhydrate isst, aus der Leber. Dort wird, wenn nötig, immer eine ausreichende Menge produziert. Dieser Prozess heißt »Glukoneogenese«.

Die Normalsituation bei Gesunden sieht folgendermaßen aus: Wir essen etwas Kohlenhydratreiches, zum Beispiel Nudeln. Diese Kohlenhydrate aus den Nudeln werden bei der Verdauung zu Traubenzucker abgebaut. Die Zellen der Darmschleimhaut nehmen den Traubenzucker auf und geben ihn ins Blut ab. Deshalb steigt der Zuckerspiegel im Blut an. Daraufhin schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus. Insulin regt Körperzellen dazu an, den Zucker aus dem Blut aufzunehmen. Deshalb fällt der Blutzuckerspiegel dann rasch wieder.

Ketogene Lebensmittel – Fettlieferanten, Eiweißquellen, Kohlenhydratersatz

Bei der ketogenen Ernährungsform geht es darum, möglichst wenige Kohlenhydrate zu essen und stattdessen vor allem Fett. Wie kann das in der täglichen Praxis funktionieren?

Viele Patienten erleben es als sehr bereichernd und bestärkend, sich mit aller Energie dem Thema und der Aufgabe zu widmen. Sie machen die ketogene Küche zu einer wahren Kunstform. Das Lernen und Erwerben neuer Kenntnisse, das Ausprobieren, das Experimentieren, das Spiel mit den vielfältigen Wahlmöglichkeiten, all das kann sehr viel Spaß und Freude bereiten. Noch mehr Anreiz kann zusätzlich die Kommunikation mit Gleichgesinnten bieten. Es wird aber auch Patienten geben, die sich nicht so sehr für die Wunder der Küche interessieren, und die vor allem eines wollen: So normal und so gewohnt wie möglich essen. Diese Patienten möchten vielleicht nicht auf ihr Butterbrot verzichten, oder ihre Leibspeise ist Pizza. Oder sie können sich einen Tag ohne etwas Süßes nicht vorstellen.

Vielleicht hat man auch einfach keine Zeit und keinen Nerv, sich neben Alltag und Krankheit auch noch ausgiebig der Zubereitung von Essen zu widmen. Entsprechend haben wir diesen Teil des Buches, und auch den Rezeptteil, so gestaltet, dass sich möglichst allen diesen unterschiedlichen Gruppen von Patienten die Möglichkeit bietet, es mit der ketogenen Ernäh-

rung zu probieren. Es gibt raffinierte Varianten, ein Keto-Gericht zuzubereiten, es gibt aber auch ganz einfache Möglichkeiten. Eiweißbrot etwa ist heute bei vielen Anbietern erhältlich. Es schmeckt deutlich aromatischer als der Klassiker aus Schrot und Korn, und zum Beispiel mit Butter und Käse werden zwei, drei Scheiben davon zu einer optimalen Keto-Mahlzeit. Auch sehr kohlenhydratarmen Pizzateig kann man als Fertigprodukt bekommen, den man nach Wahl belegt und backt. Ähnliches gilt für viele Süßigkeiten, Kuchen und süße Nachspeisen.

Egal, ob man selbst kocht und zubereitet oder sich eher auf das, was schon ziemlich fertig im Regal oder der Kühltruhe liegt, verlässt: Wichtig ist, dass das, was man isst, reichlich gutes Fett enthält. Deshalb beginnen wir hier mit den besten Fettlieferanten für die ketogene Ernährung.

Die besten Fettlieferanten

Bei der ketogenen Ernährung liegt ein Schwerpunkt auf einem hohen Fettanteil der Nahrung, der die Kohlenhydratkalorien ersetzt. Selbst wenn das zu Beginn etwas ungewohnt erscheint, muss man in den Speiseplan viel Fett einbauen. Immer wieder fragen Patienten, warum sie nicht in die Ketose kommen, obwohl sie doch kohlenhydratarm essen. Hier stellt sich immer heraus, dass sie die Kohlenhydrate eher durch Eiweiß als durch Fett ersetzen und so zu viel Eiweiß und viel zu wenig Fett essen. Damit kommt man nicht in die Ketose. Doch um ausreichend Fett zu essen, muss man die Gerichte gar nicht in Öl ertränken oder Speck pur essen. Es gibt verschiedene fettreiche und leckere Lebensmittel, die für Abwechslung auf dem Speisezettel sorgen. Unsere erprobten Favoriten haben wir im Folgenden aufgelistet. Bei jedem Lebensmittel sind am Ende weitere wichtige Inhaltsstoffe angegeben, dazu das Verhältnis von Eiweiß zu Fett zu Kohlenhydraten, EFK, in Gramm pro 100 Gramm verzehrbarem Anteil. Die Avocado etwa hat ein EFK von 1,9 zu 23,5 zu 0,4, das bedeutet in 100 Gramm frischer Avocado sind 1,9 Gramm Eiweiß, 23,5 Gramm Fett und nur 0,4 Gramm verwertbare Kohlenhydrate. Der Rest der 100 Gramm sind bei den meisten Lebensmitteln vor allem Wasser, aber auch Ballaststoffe.

Die EFK-Angaben in diesem Buch stammen überwiegend aus Quellen, die auf dem Bundeslebensmittelschlüssel basieren, zum Beispiel aus dem Buch »Große Nährwerttabelle« von Gräfe und Unzer oder der Internetplattform »Interaktive Nährwertanalyse« der Universität Hohenheim oder www.naehrwertrechner.de. Falls dort nicht vorhanden, stammen die Angaben vom Hersteller.

Die KetoPyramide

Für eine ketogene Ernährung mit 20 bis 50 g Kohlenhydraten pro Tag

Mittlere Kohlenhydratmengen (ca. 10 g/100 g)

Nur in geringer Menge geeignet, Portionen berechnen



Mäßige Kohlenhydratmengen (ca. 3–7 g/100 g)

In begrenzter Menge geeignet, Portionen berechnen



Eiweiß- und fettreich, praktisch kohlenhydratfrei

Für jede Mahlzeit geeignet, bei großen Mengen Eiweiß berechnen



Sehr kohlenhydratarm (< 3 g/100 g) und/oder sehr fettreich

Für jede Mahlzeit geeignet



Umsetzung, Besonderheiten, Probleme

Wenn man kochen kann und will

Wer Lust hat, neue Rezepte auszuprobieren und zu kochen, vielleicht auch eigene Rezepte entwerfen möchte, hat eine ganze Palette von Lebensmitteln zur Verfügung, die sich für die ketogene Küche eignen. Konventionelle Rezepte lassen sich manchmal sehr gut in eine ketogene Variante umwandeln. Die Befürchtung, dass man bei einer ketogenen Kost nur noch Fleisch, Speck, Eier und Käse essen kann, ist unbegründet. Da bei jeder Mahlzeit stärkearmes Gemüse oder Blattgemüse und Nüsse gegessen werden können, kann man die Gerichte sehr abwechslungsreich gestalten. Inzwischen gibt es auch eine Reihe von Kochbüchern für kohlenhydratarme Gerichte. Das Internet bietet eine Plattform zum Austausch von Rezepten. Wer unter den Stichworten »Low-Carb«, »Ketogen«, »Atkins« oder »LCHF« in Kombination mit »Rezepte«, »Kochen« oder »Backen« sucht, findet eine Vielzahl von Foren und Seiten mit Rezepten und Kochtipps.

Wenn man nicht gerne kocht oder Zeit und Kraft dafür fehlen

Wer lieber isst, ohne vorher aufwendig die Zutaten vorzubereiten und langwierig selber zu kochen, für den gibt es durchaus die Möglichkeit, sich ketogen mit Produkten aus dem Supermarkt zu ernähren. Eine ganze Reihe von stärkearmen Lebensmitteln ist als Dosenware oder im Glas erhältlich, dazu kommt Tiefkühlkost. Wer es mag, kann beispielsweise Sauerkraut aus der Dose mit frisch gekauften Würsten, zum Beispiel Mettwürsten oder im Herbst Blut- oder Leberwurst, oder bereits gekochtem Fleisch wie etwa Kas-

seler oder Bauchspeck erwärmen. Ein bayerischer Leberkäse mit Senf, aber ohne Semmel, dafür mit einer Scheibe kohlenhydratarmem, gebuttertem Eiweißbrot lässt sich ohne großen Aufwand anrichten. Auch ein Omelett ist schnell aus Eiern und etwas Sahne zusammengerührt und in der Pfanne gebraten. Verschiedene Gewürze und Beilagen bringen Abwechslung. Bismarckhering oder Rollmops zusammen mit Eiweißbrot gehen ebenso schnell. Beim Metzger gibt es in der Auslage oft schon fertig zubereitete Speisen, die man entweder nur noch erwärmen muss oder kurz anbrät (Schaschlikspieße, dazu gewaschenen, fertig geschnittenen Salat) oder gart (wichtig bei Kohlrouladen: fragen, ob in der Hackfleischfüllung Brot oder Semmelbrösel enthalten sind). Auch Salate mit Eiern, Fleisch oder Käse sind dort im Angebot – auch hier sollte man sich sicherheitshalber erkundigen, ob Zucker zugesetzt wurde. An der Fischtheke im Supermarkt oder beim Fischer gibt es ebenfalls oft schon fertige Salate, wobei Heringssalate oft gezuckert sind, also auch hier: nachfragen. Geräucherter Fisch mit Meerrettich, Eiweißbrot und Salat oder einer Avocado mit Olivenöl und Zitrone ist auch eine Option.

In den Gefriertruhen der Supermärkte gibt es fertig geputztes und geschnittenes Gemüse, einzeln oder als Gemüsemischung. Auch fertig zubereitete Gemüsepflanzen oder Fleisch- und Fischgerichte sind erhältlich, die (ohne Nudeln oder eine Reisbeilage) kohlenhydratarm sind und nur noch erwärmt werden, ebenso Fischfilets und Meeresfrüchte wie etwa Garnelen, die man nur kurz anbraten muss und zum Beispiel mit Mayonnaise aus Rapsöl und einem Salat oder einer Portion Gemüse essen kann. Bei allen diesen Mischungen oder Fertiggerichten ist der Blick auf die Nährwertangaben wichtig. Denn häufig wird hier Zucker oder Stärke als Bindemittel für Saucen zugesetzt. Falls in der Packung eine Sättigungsbeilage wie Nudeln, Kartoffeln oder Reis separat liegt, kann man sie einfach weglassen. Bei manchen Gemüsesorten in Dosen oder im Glas wird ebenfalls Zucker zugesetzt. Es gibt etwa Gewürzgurken, die in einem gezuckerten Sud schwimmen, manchmal auch in Süßstoff. Andere saure Gurken kommen ohne Zusatz von Zucker oder Süßstoff aus, zum Beispiel milchsauer eingelegte Gurken. Im Internet kann man unter dem Stichwort »Gerichte für die ketogene Diät« nach kohlenhydratarmen Fertiggerichten suchen. Hier findet man Onlinehändler, die Produkte unterschiedlicher Hersteller vertreiben. Diese Gerichte sind aber in der Regel zum Abnehmen gedacht und daher fettarm. In diesem Fall sollte man unbedingt noch Fett zufügen, zum Beispiel in Form von Kokosfett, Olivenöl, Butter oder Avocadostückchen. Speziell für Krebspatienten sind ketogene, gluten- und laktosefreie Fertiggerichte entwickelt worden, die als Pakete für jeweils eine Woche im Internet bestellt werden können.

Herausforderung KetoKüche

Dies ist kein Kochbuch. Die Autoren dieses Buches sind zwar (zumindest zwei von ihnen) passionierte Keto-Hobbyköche, doch es gibt inzwischen zahlreiche passable bis sehr gute Rezeptbücher für die ketogene Küche (siehe Anhang).

Im Grunde ist KetoKüche auch nichts anderes als ganz normales Kochen und Braten, nur eben ohne Kartoffeln, Getreidemehl, Mais, Nudeln, Kürbis, Zucker und mit eher sparsamem Einsatz von ein paar anderen Lebensmitteln und Zutaten, etwa vieler Obstsorten und stärkehaltiger Gemüse. Im vorhergehenden Teil gab es ja auch bereits reichlich konkrete Hinweise zur Zubereitung einzelner Lebensmittel.

Es geht in der ketogenen Küche tatsächlich nicht primär um das, was man weglässt, was man nicht verwendet. Es geht nicht um Nichtzutaten, sondern um Zutaten und ihre Kombination. Es wird nicht primär ohne bestimmte Lebensmittel gekocht, sondern mit bestimmten, besonders guten und für Krebspatienten geeigneten Lebensmitteln.

Jeder, der kochen kann, kann auch ketokochen.

Jeder, der nicht kochen kann, kann es lernen. Und bei der KetoKüche läuft man nicht einmal die Gefahr, dass der Reis anbrennt, die Nudeln matschig werden oder die Kartoffeln versalzen sind.

Obwohl dieses Buch kein Kochbuch ist, wollen wir Leserinnen und Leser, die sich mit konkreten Rezepten zumindest für den Anfang sicherer fühlen, auch nicht alleine lassen oder gleich wieder zum Bankautomaten und dann in den Buchladen schicken.

Deshalb folgt auf den kommenden Seiten eine kleine Auswahl von uns selbst erprobter Keto-Gerichte. Eines ist zwar selbstverständlich, aber wir wollen es trotzdem noch einmal betonen: Es gibt, wie auch beim normalen Kochen, Gerichte, bei denen man kaum etwas falsch machen kann. Und es gibt anspruchsvollere, bei denen es beim ersten Versuch auch schon mal schief geht. Man darf sich dann nicht entmutigen lassen, sondern sollte es wieder versuchen und experimentieren und dann vielleicht für die Herausforderung beim Kuchenteig oder dem Binden der Sauce oder dem Abschmecken des Desserts mit einer neuen, kreativen innovativen Lösung etwas ganz Neues erfinden.

Kochen macht Spaß. Die KetoKüche macht sogar besonderen Spaß. Denn sie ist wirklich etwas Besonderes. Sie riecht gut, man lernt neue Zutaten, Kombinationsmöglichkeiten, Geschmacksvarianten kennen. Jedes neue nach Rezept gekochte oder selbst erfundene Gericht ist ein Erlebnis. Und jede so zubereitete Mahlzeit ist gut für die Gesundheit.

Wir haben die Rezepte in ein paar unterschiedliche Gruppen eingeteilt. Spezielle Keto-Kochbücher bieten eine noch größere Auswahl. Und wer ins eigene Regal mit den Kochbüchern schaut, wird dort ebenfalls unzählige Rezepte finden, die sich für die ketogene Küche eignen, weil sie ohnehin kohlenhydratarm sind oder weil man nur die Kartoffeln oder den Reis oder die Nudeln weglassen oder durch etwas Kohlenhydratarmes ersetzen muss.

Viel Spaß und guten Appetit.

1) Eier mit Mandeln

Zwei Eier kochen, wie man es am liebsten mag. 50 g Mandeln hacken, 1 EL Kokosöl und Mandelsplitter in Pfanne oder Tiegel leicht erhitzen, Eier pellen, mit Messer zerschneiden, in Pfanne geben, mit Öl und Mandeln vermischen, Hitze abstellen, mit Salz und frisch gemahlenem weißem Pfeffer würzen, servieren. **EFK gesamt: 25; 50,5; 2,7**

Variation:

- Mit Macadamia- oder Pekannüssen oder Kokosraspeln oder gemischt. EFK-Menge individuell berechnen.
- Ergänzung mit anderen Gewürzen, Kräutern, Knoblauch, frisch gehackter Tomate. **EFK-Menge individuell berechnen.**

Beschleunigung:

- Gehackte Mandeln und Öl ohne den Umweg über die Pfanne direkt auf dem Teller über die noch heißen geschnittenen Eier geben.
- Ohne Eier zu kochen alles zusammen in der Pfanne als Rührei zubereiten.

2) Avocado-Macadamianuss-Salat

Eine Avocado schälen, aufschneiden, Kern entfernen, Fruchtfleisch (etwa 200 g) in Würfel zerschneiden, al gusto mit schwarzem, buntem oder weißem Pfeffer würzen, 30 g gesalzene Macadamianüsse grob hacken, zu den Avocadostücken geben, das ganze mit 3 EL glatt gerührtem Sahnejoghurt toppen, servieren. **EFK gesamt: 8,2; 76; 3**

Variation:

- Tomate zerschneiden, abtropfen lassen, Salat damit ergänzen. EFK-Menge individuell berechnen.
- Andere Gewürze und Kräuter ergänzen. EFK-Menge individuell berechnen.
- Zitronensaft und Olivenöl statt Sahnejoghurt über die Avocadostücke geben. EFK-Menge individuell berechnen.

3) Rührei mit Käse

Zwei Eier mit einer Gabel in einer Schüssel leicht verschlagen, 50 ml Sahne zugeben und kurz unterrühren. In einer Pfanne etwa 20 g Butter oder Kokosöl schmelzen lassen und die Eier-Sahne-Mischung zugeben. Bei leichter bis mittlerer Hitze braten, nach gut einer Minute mit einem Spatel die Masse an 2–3 Stellen vom Rand der Pfanne zur Mitte hin schieben, dadurch wird das Rührei dick. Nun 50 g geriebenen Käse (Hartkäse, Vollfettstufe) auf die Eimasse streuen. Nach Geschmack salzen, aber vorsichtig, der Käse ist auch salzig. Weiter braten, bis die Masse gestockt und der Käse geschmolzen ist. **EFK gesamt: 31,4; 61; 2,6**

Variation:

- Man kann die Käsemenge nach Geschmack erhöhen oder erniedrigen und den Käse zusätzlich belegen, zum Beispiel mit gebratenem Speck oder Garnelen oder gebratenen Paprikawürfeln, gedünsteten Spinatblättern, Avocadospalten oder frischen gehackten Kräutern, für individuelle Schärfe können klein geschnittene Chilischoten sorgen.

4) Sardinen mit Kapern

Eine Dose Sardinen in Olivenöl (125 g Gesamtgewicht) komplett in eine Schüssel füllen, die Sardinen mit einer Gabel im Öl zerdrücken. Eine kleine Zwiebel halbieren, eine Hälfte (20 g) sehr fein würfeln und zufügen. Etwa 1 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone, 1 EL Zitronensaft und gemahlene schwarze Pfeffer nach Geschmack zufügen und untermischen. 1 EL Kapern (in Essig) abtropfen lassen, fein hacken und zugeben, 2 EL fein gehackte glatte Petersilie unterrühren und eventuell nachsalzen (die Kapern sind salzig). Schmeckt sehr gut pur oder mit Knusperbrot (Rezept siehe Seite 147) oder zu hart gekochten Eiern. **EFK gesamt: 19,7; 29,1; 3,9**

Beispielmenüplan

Für eine Woche, sortiert nach Frühstück – Mittagessen – Snack – Abendessen.

Für Frühstück und Snack ist jeweils auch eine süße Variante angegeben. Wer auf den Snack verzichtet, kann zum Beispiel dessen süße Variante als Dessert für Mittag- oder Abendessen wählen.

Montag

Frühstück:

- Omelett mit Schafskäse, Avocado und Butterkäse
- **(Alternativ)** Sahnequark mit Kokosöl, klein gehackten Beeren, Wal- und Paranüssen

Mittagessen:

- Sahnesuppe mit Spinat und Gorgonzola, darüber Räucherlachsstreifen
- **(Alternativ)** In Kokosöl gebratene Selleriescheiben + Brokkoli mit Mandelblättchen + Lammfilet

Snack:

- Geröstete und gewürzte Nüsse
- **(Alternativ)** Selbstgebackenen Keto-Schoko-Muffin

Abendessen:

- Kalte Platte mit Antipasti, Bergkäse, Salami, fettem Fisch (z. B. Lachsreste vom Mittag), dazu 1 großer Teller Salat mit Gurken- und Karottenstreifen, Paprika- und Avocadowürfeln, gehackten Walnüssen, wenig Essig und viel Olivenöl
- **(Alternativ)** Selbstgebackenes Keto-Brot mit »Clotted cream« und Fruchtpüree aus Papaya

Dienstag

Frühstück:

- Knusperbrot mit Räuchertofu
- **(Alternativ)** Pancakes mit Früchten und Vanillecreme

Mittagessen:

- Rührei mit Käse und Salat
- **(Alternativ)** Spinat mit Mandelblättchen und Spiegelei

Snack:

- Rollmops
- **(Alternativ)** Creme mit Kakao und Gewürzen

Abendessen:

- Räucherfisch mit Meerrettich
- **(Alternativ)** Kokossuppe mit Huhn oder Tofu und Gemüse

Mittwoch

Frühstück:

- Spiegelei mit gebratenem Speck
- **(Alternativ)** Sojajoghurt mit Kokosöl, Früchten und geschroteten Leinsamen

Mittagessen:

- Steak und Tofufritten mit Salat
- **(Alternativ)** Gemüsepfanne mit Sahnesauce

Snack:

- geröstete Sojakerne
- **(Alternativ)** 1–2 Rippen sehr dunkle Schokolade

Abendessen:

- Spargel-Schinken-Röllchen mit Mayonnaise und Pinzimonio
- **(Alternativ)** Mandelmousse mit Sahne und Himbeeren