

KEN
MÜLLER

KEN KOCHT DICH SCHLANK

RICHTIG GUTES
ZEUG ZUM
SATTESSEN

Nachhaltig
abnehmen durch
lang anhaltende
Sättigung

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Cora Wetzstein

Korrektur: Jutta Weikmann

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-8771-0

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Fotos: Jan C. Brettschneider; Packpapier-Font und Gemüse-Icons: iStock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8771 12_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Backofenhinweis: Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



KEN KOCHT - GSUND UND GSCHMACKIG

Es ist so sicher wie das Amen in der Kirche. Wer keinen Hunger hat, muss nichts essen. Und wer nichts isst, nimmt keine unnötigen Kalorien zu sich. Merkt euch diesen Spruch.

Ich bin der Ken und ich freue mich sakrisch, was so viel bedeutet wie »sehr, sehr, sehr«, dass ihr zusammen mit mir mal auf ganz unkonventionelle Art und Weise zum Wunschgewicht kommen wollt. Mit richtig gesundem Essen, das ausnahmsweise oberlecker schmeckt, ohne Hunger, fast ohne Verzicht.

Warum seid ihr hier? Ich gehe mal davon aus, dass die eine Hälfte, die sich für dieses Buch entschieden hat, unzufrieden mit den bisherigen Abnehmversuchen ist, oder die klassischen Gesellschaftskrankheiten jetzt doch mal zugeschlagen haben: Adipositas, zu hohe LDL-Cholesterinwerte, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Unwohlsein.

Die andere Hälfte wird ihr Ziel schon erreicht haben und freut sich einfach auf jede Menge richtig leckere Rezepte mit jeder Menge Geschmacks-Rodeo.

Warum bin ich hier? Als medizinischer A-Lizenz-Functional-Trainer, Personal Trainer und Ernährungsberater informiere ich auf meinem YouTube-Kanal www.kenkocht.de jede Woche Menschen rund um die Themen gesunde, vollwertige, ausgewogene Ernährung, Abnehmen und vor allem darüber, wie man unseren Gesellschaftskrankheiten mit jeder Menge Geschmack den Kampf ansagen kann.

Also, sobald ihr euch entscheidet umzublättern, streicht folgende Wörter aus eurem Denkmuster: Diät, Kalorien, Kalorienzählen, wenig Kalorien, keine Kalorien, hungern, FdH, Paleo, Keto!

Auf den folgenden Seiten werdet ihr jede Menge Rezepte kennenlernen, die euch nicht nur lange satt machen und Heißhungerattacken vermeiden, sondern euch auch mit allen wichtigen Mikro- und Makronährstoffen versorgen. Ihr

erfahrt, warum gesundes Essen durchaus auch mal eine Kalorienbombe sein darf. Ihr lernt, auf euren Körper zu hören, denn wenn man keinen Hunger hat, muss man nichts essen! Und das Allerwichtigste: Ihr erfahrt, wie ihr eure Geschmacksknospen mit jeder Menge Umami befeuern könnt.

Also, dann legen wir los. Ich freu mich! Viel Spaß beim Kochen und Essen und bei Bedarf auch beim Abnehmen.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized capital 'K' followed by a horizontal line that ends in a small flourish.



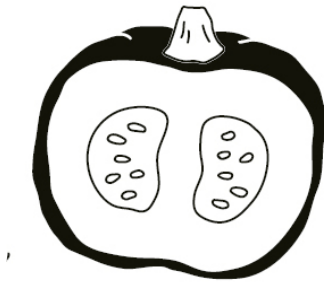
DAS MÜSST IHR WISSEN

»ES IST NICHT WICHTIG, WANN IHR ESST. ES IST WICHTIG, DASS IHR LANGE SATT BLEIBT.«



HIER ESST IHR RICHTIG

»Ich bin kein Veganer, aber sich vorwiegend pflanzenbasiert zu ernähren, löst viele Probleme.«



Es gibt gefühlt 1,837 Millionen Ratgeber, wie man schnell und effektiv abnimmt. Ich möchte meinen jetzt mit in den Ring werfen. Und wir streichen das Wort »schnell« und ersetzen es durch die Formel »langfristig und gesund«. Nur weil etwas funktioniert, heißt es ja nicht automatisch, dass es das Beste für unseren Körper ist. Na klar funktionieren viele Ansätze sehr gut, aber eben auch oft sehr kurzfristig. Ich kann mich ja auch nur drei Tage vor der Mathe-Prüfung vorbereiten oder eben das ganze Jahr. Das Ergebnis wird mehr oder weniger das gleiche sein: bestanden. Aber was nachhaltiger ist, darüber müssen wir nicht diskutieren, oder? Und genauso ist es beim Thema Abnehmen. Ich kann entweder radikal meine Pfunde runterhämmern oder ich kann meine Einstellung zum Thema Ernährung dauerhaft ändern. Das Schöne beim zweiten Ansatz ist: Er hilft mir nicht nur, mein Wunschgewicht zu halten, sondern er wird auch langfristig gegen Gesellschaftskrankheiten helfen.



NÜTZLICHES WISSEN

KALORIEN SPAREN BRINGT NIX

Weil ihr nach zwei Stunden wieder Hunger habt. Entweder ihr esst dann was, was kontraproduktiv ist, oder ihr hungert, was auch kontraproduktiv ist. Hungern wollen wir vermeiden, weil wir uns nicht konzentrieren können, die Leistung abfällt und schlussendlich die Energie fehlt, um körperlich aktiv zu sein. Und andauerndes Essen wollen wir vermeiden, weil wir dann nicht abnehmen oder unser Gewicht halten können. Darum versorgt ihr euch am besten mit Kalorien aus vollwertigen Lebensmitteln, die sehr lange satt machen.

WIR WOLLEN NICHT HUNGERN

Viele versuchen, auf Kalorien zu verzichten. Das ist nicht so unklug, denn ein Kaloriendefizit sorgt dauerhaft für weniger Gewicht. Aber das Defizit holen wir uns nicht dadurch, dass wir bei jeder Mahlzeit krampfhaft die Kalorien zählen. So entsteht nur ein permanentes Hungergefühl (absolutes No-Go) und der Drang, zwischendurch zu snacken, steigt. Und genau das wollen wir unbedingt vermeiden, da wir so am Ende des Tages vielleicht mehr zu uns nehmen, als wir für unseren Grundumsatz eigentlich brauchen. Der Grundumsatz ist die Energiemenge am Tag, die der Körper in vollkommener Ruhe braucht, damit alle Organe funktionieren, wir atmen und denken können, das Herz schlägt. Der Wert dafür ist abhängig vom Körpergewicht, von der Muskelmasse sowie vom Geschlecht und liegt

irgendwo zwischen 1 500 und 2 000 Kilokalorien. Darum lautet mein Ansatz: Die größten Erfolge, wenn es ums Thema Abnehmen respektive Gewicht halten geht, feiert man, wenn man keinen Hunger hat.

WIE NIMMT MAN DANN AB?

Regel Nummer eins: Wir müssen es schaffen, unseren Grundumsatz, also die Energie, die wir brauchen, um zu funktionieren, so zu decken, dass wir dabei nicht hungern. Und deswegen müssen wir unsere Gerichte klug zusammenstellen – vollwertig, ausgewogen, mit komplexen Kohlenhydraten, vielen Ballaststoffen und Eiweiß. Wir versuchen, ein gutes Verhältnis von allen Makronährstoffen und Ballaststoffen in ein Gericht zu packen. Makronährstoffe sind die Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Denn dann ist unser Körper so lange mit der Verdauung beschäftigt und so gut mit Nährstoffen versorgt, dass es in der Regel länger dauert, als ihr es gewohnt seid, bis der nächste Hunger kommt. Und das Wichtigste ... ganz ohne Heißhungerattacken.



BEDARFSDECKEND ESSEN

Der Ansatz dieses Buchs ist es, dass wir uns so ausgewogen und vollwertig wie möglich ernähren. Keine Kalorien zählen, sondern auf unseren Körper hören und darauf achten, dass uns Mahlzeiten fünf bis sechs Stunden satt machen. Das Schöne ist, wenn man weiß, wie das geht, ist es unglaublich einfach. Man muss nur auf ein paar Kleinigkeiten achten.

MAKRONÄHRSTOFFE

Kein Thema eignet sich so gut für stundenlange Streitgespräche wie das Thema Makronährstoffe. Nichts ist so sicher wie die Tatsache, dass in der Ernährungswissenschaft nichts sicher ist. Und doch hat sich in den letzten 40 Jahren einiges getan – vor allem in der Ernährungswissenschaft. Die Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr im 21. Jahrhundert unterscheiden sich grundlegend von den Theorien der 1980er-Jahre. Und spätestens wenn Ikonen wie Arnold Schwarzenegger Sätze sagen wie »Eating meat is not manly, it's marketing ...«, sollte man mal die eigene Makronährstoffzufuhr analysieren und hinterfragen.

Kohlenhydrate: Sie sind unser Hauptenergielieferant und deswegen auch Hauptbestandteil einer vollwertigen und ausgewogenen Ernährung. Vorausgesetzt es sind komplexe Kohlenhydrate. Dazu gehören Vollkornprodukte, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte und Obst. Sie müssen erst enzymatisch in unserem Körper aufgespalten werden und das dauert eben eine ganze Weile. Das geht nicht so schnell wie bei den »schlechten« Kohlenhydraten in Form von Zucker oder Stärke aus Weißmehlprodukten und Backwaren, Haushaltszucker, Alkohol, Süßigkeiten, Softdrinks, Fruchtsäften und Fast Food. Und was bringt uns das? Der Blutzucker bleibt konstant und es geht nicht dauernd auf und ab. Heißhungerattacken bleiben aus, wir sind länger satt, müssen seltener essen und gleichzeitig versorgen diese Kohlenhydrate uns mit Energie.



Seit Jahren ist die Keto-Bewegung voll im Trend, bei der weitestgehend auf Kohlenhydrate verzichtet wird. Ich bin da eher der Slow-Carb-Anhänger und sage: Wir sollten nicht auf Lebensmittel, die aus komplexen Kohlenhydraten bestehen, verzichten, weil sie uns zeitgleich mit vielen wichtigen Mineral- und Ballaststoffen versorgen. Die Ernährungsdachgesellschaften aus Deutschland, Österreich und der Schweiz (D-A-CH) empfehlen, dass

mindestens 40 Prozent unserer Kalorien, die den Grundumsatz decken, aus komplexen Kohlenhydraten kommen sollten. Idealerweise decken wir unseren Energiebedarf zu 50 Prozent mit komplexen Kohlenhydraten. Das heißt: Wenn wir am Tag 2 000 Kalorien benötigen, dann sollten 1 000 Kalorien aus komplexen Kohlenhydraten stammen. Sprich aus Vollkorngetreide und Hülsenfrüchten, kombiniert mit einem kleinen Anteil Obst.

Die WHO empfiehlt aktuell maximal 50 Gramm Zucker (200 kcal) am Tag (die sind dann auch in den 40 bis 50 Prozent Kohlenhydraten pro Tag eingerechnet), um das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 zu minimieren. Wenn ihr mich fragt, dann würde ich die Menge an Zucker auf weniger als 25 Gramm pro Tag minimieren. Und das beinhaltet alle Sorten von Süßungsmitteln. Von A wie Agavendicksaft bis Z wie (Haushalts)zucker. Denn es kommt nicht von ungefähr, dass fast 70 Prozent der Männer und über 50 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig sind. Gut ein Viertel ist adipös. Das liegt zwar nicht nur am Zucker, aber er spielt dabei schon eine wesentliche Rolle.

Fette: Den Spruch »Fett macht fett« habt ihr bestimmt schon gehört. Kennt ihr noch die MythBusters? Hiermit bustere ich diesen Mythos. Vergesst diesen Spruch. Fett macht nicht fett. Zu viele Kalorien machen fett. Und weil Fett viel davon hat, kann Fett schnell fett machen, wenn man zu viel Fett isst. Aber richtig eingesetzt hilft uns Fett sogar dabei abzunehmen, denn Fett ist ein extrem fetter Sattmacher (das letzte fett steht für lange). Und damit ihr mitbustern könnt, hier noch fettes Fett-Wissen:

Gesättigte Fettsäuren stecken vor allem in tierischen und gehärteten Fetten und wir sollten, so gut es uns gelingt, darauf verzichten. Sie sind einer der Hauptgründe für Herz-

Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht. Oder auf gut Deutsch: Diese gesättigten Fette brauchen wir nicht. Ganz im Gegensatz zu den ungesättigten. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren kommen zum Beispiel in Olivenöl, Rapsöl oder Erdnussöl vor und werden auch von unserem Körper selbst synthetisiert. Aber – und das ist der große Unterschied – diese Fette können sich bei zusätzlicher Zufuhr positiv auf die Blutfettwerte auswirken, indem sie zum Beispiel das LDL-Cholesterin senken und den HDL-Wert konstant halten. Etwa ein Prozent der Energiezufuhr sollte aus Omega-3-Fettsäuren bestehen. Bei 2 000 Kalorien wären das zwei Gramm Omega-3. Sehr gute Lieferanten sind dafür Walnüsse, Chia-Samen, Hanfsamen, Leinsamen und Algenöl. Was heißt das in der Praxis? 30 Prozent unseres Energiebedarfs sollten wir durch Fette decken. Dabei deutlich weniger als 10 Prozent durch gesättigte Fette und mehr als 20 Prozent durch einfach und mehrfach ungesättigte Fette. Ein Gramm Fett liefert neun Kalorien. Das bedeutet, dass ein Erwachsener ungefähr 60 Gramm Fette bei einem Energiebedarf von 2 000 Kalorien am Tag benötigt.



Proteine: Ein ganz heikles Thema, vor allem, wenn man versucht, Fleischliebhaber davon zu überzeugen, dass es problemlos möglich ist, seinen Proteinbedarf zu decken und gleichzeitig den Konsum tierischer Produkte drastisch zu reduzieren. Im Endeffekt ist es ganz einfach. Es kommt auf die biologische Wertigkeit der einzelnen Lebensmittel an

(also wie viel Protein unser Körper verwerten kann) und darauf, wie man die Lebensmittel geschickt kombiniert. Die biologische Wertigkeit von Fleisch liegt bei 92 Prozent. Die von Pflanzen deutlich drunter. Dann ist ja Fleisch doch die bessere Eiweißquelle!?

Nein. Um eine gute biologische Wertigkeit der pflanzlichen Proteine zu erreichen, muss man einfach darauf achten, dass man immer Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide in seine Ernährung einbaut, um alle essenziellen Aminosäuren abzudecken. Aber keine Angst. Wenn ihr nach den Rezepten in diesem Buch kocht, macht ihr das automatisch. Ihr werdet regelrecht überschüttet mit essenziellen Aminosäuren. Und das ist extrem lecker! Der eigentlich entscheidende Vorteil, auf tierisches Protein zu verzichten und den Bedarf durch pflanzliches Protein zu decken, liegt einfach darin, dass pflanzliche Proteine unseren Körper nicht mit Cholesterin, Transfetten und gesättigten Fettsäuren »zusammen«¹. Die Ernährungsdachgesellschaften aus Deutschland, Österreich und der Schweiz (D-A-CH) empfehlen, dass mindestens 10, besser 20 Prozent der täglich benötigten Energie durch Proteine gedeckt werden. Das heißt zwischen 0,8 Gramm und 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag als Richtwert. Sportler haben einen leicht höheren Bedarf (1,4 Gramm bis max. 2 Gramm). Die immer noch gängigen Empfehlungen mancher Coaches aus den 80ern von 2–4 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht entbehren jeglicher wissenschaftlicher Grundlage. Macht euch also keine Sorgen. Viele erfolgreiche Leistungssportler ernähren sich pflanzenbasiert, um gezielt Entzündungsherden und Muskelverletzungen vorzubeugen. Und das zeigt uns, dass sich die Nährstoffaufnahme in der Sport- und Ernährungswissenschaft deutlich geändert hat.





NÜTZLICHES WISSEN

OHNE FLEISCH GEHT'S AUCH!

Wenn das jetzt langsam auch in der breiten Gesellschaft ankommt und die stark angestaubten Theorien des 20. Jahrhunderts aus den Köpfen der Menschen verschwinden, machen wir einen wichtigen Schritt in eine zeitgerechte Ernährung. Besser für die Umwelt, besser für die Gesundheit, besser für die Waage, besser für das Tierwohl. Das Einzige, was uns daran hindert, ist die Marketing-Maschinerie der Lebensmittel- und Fleischindustrie. Und die eigene Akzeptanz, dass es vielleicht auch anders geht, als man es gewohnt ist.

BALLASTSTOFFE

Die eigentlichen Helden, wenn es darum geht, erfolgreich, gesund und dauerhaft abzunehmen, sind Ballaststoffe. Und wisst ihr, wo Ballaststoffe nicht vorkommen? In tierischen Produkten. Ballaststoffe kommen ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor und sind maßgeblich daran beteiligt, die Verdauung positiv zu beeinflussen, das Sättigungsgefühl zu regulieren, den Blutzucker konstant zu halten, das Cholesterin zu senken und zum allgemeinen Wohlbefinden beizutragen. Es sollten mindestens 30 Gramm Ballaststoffe täglich gegessen werden. Und da liegt die Betonung auf mindestens. Es dürfen durchaus etwas mehr sein. Diabetiker gerne zwischen 40 und 50 Gramm pro Tag.

Gemüse: Das wird jetzt keinen Aha-Effekt auslösen, wenn ich sage, dass Gemüse täglich auf den Teller soll. Das hat sich inzwischen schon rumgesprochen. Aber damit ihr auch was zum Greifen habt, gibt's hier ein paar Zahlen. Täglich 400 Gramm Gemüse sind laut DGE empfehlenswert. Wegen mir gerne auch ein bisschen mehr. Und wenn wir davon knapp 150 Gramm in Form von Rohkost zu uns nehmen, dann nähern wir uns schon ganz gut einer perfekten Ballaststoffzufuhr.



Obst: Und weil wir gerade beim Aha-Effekt sind. Wenn ihr dann noch gut 250 Gramm Obst hinterherschleift, dann haben wir das Thema »bedarfsdeckend und richtig essen« schon ganz gut angerissen. Absolut top in der Obstabteilung sind Beeren, die obendrein jede Menge Antioxidantien in Form von sekundären Pflanzenstoffen liefern.

Jetzt solltet ihr einen groben Überblick haben, worauf es in der Theorie ankommt und wie man vollwertig und ausgewogen seine Gerichte planen kann. Täglich auf den Teller gehören frisches Obst, frisches Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, pflanzliche Öle, Kräuter, Sprossen und fermentierte Lebensmittel. Aber wie es mit der Theorie halt so ist. Es ist halt Theorie. Machen wir mit etwas Greifbarem weiter: Geschmack. Und darüber lässt sich zum Glück nicht streiten.

30 Min. Zubereitung

15 Min. Backen

200 g Datteln
100 g Apfelmus
100 g Mandeln
100 g Haselnusskerne
2 Bio-Zitronen
1 TL Zimtpulver
1 TL Lebkuchengewürz
Salz
100 g Schokolade (80 % Kakaoanteil)

Außerdem:

gehackte Mandeln für die Deko

1 Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 Die Datteln sehr fein hacken, dann mit dem Pürierstab oder im Standmixer zu Mus verarbeiten. Wenn sie zu klebrig werden, immer wieder einen Schuss Wasser dazugeben. Am Ende sollte die Masse fein klebrig, aber nicht flüssig sein. Das Apfelmus unterrühren.

3 Mandeln und Haselnüsse im Blitzhacker fein mahlen. Die Zitronen heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Mandeln, Nüsse, Zitronenschale, Zimt, Lebkuchengewürz und 1 Prise Salz unter die Dattel-Apfelmus-Mischung heben.

4 Mit einem Esslöffel kleine Portionen von der Lebkuchenmasse abstechen und zu Lebkuchen formen. Lebkuchen auf das Blech legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.

5 Die Schokolade hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen und die fertigen Lebkuchen damit bestreichen.

Die Lebkuchen mit gehackten Mandeln bestreuen und trocknen lassen. Die Lebkuchen lassen sich problemlos 2 Wochen in einer Keksdose aufbewahren.



DIE SÜSSKARTOFFEL IST EIN GUTER BETACAROTIN-, VITAMIN-E- UND VITAMIN-C-LIEFERANT UND SCHMECKT AUCH ROH.

HIGH-END-BROWNIES

**Kein Weißmehl, kein Zucker, keine Eier, keine Butter.
Maximaler Schokogeschmack. Hört sich das gut an?
Dann viel Spaß und haut rein.**