

Daniel Wiechmann

Low-Carb mit dem SPIRALSCHNEIDER

Leichte Rezepte zum Abnehmen

© des Titels »Low-Carb mit dem Spiralschneider« (ISBN 978-3-86883-968-5)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgroup GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

riva

Warum der Spiralschneider in keiner Küche fehlen darf

Er ist ein kleines Küchenwerkzeug mit großer Wirkung: Der Spiralschneider ist ein unverzichtbarer Helfer in der Küche. Die Gründe dafür sind vielfältig. Ein Spiralschneider ebnet jedem den Weg in die angesagte Low-Carb-Küche, mit ihm lassen sich ebenso schnell und einfach vegetarische und vegane Gerichte zubereiten als auch raffiniertes Raw Food – also Rohkost – und gesunde Gemüsesnacks. Auch wer klassisch kocht, schätzt den Spiralschneider als unkomplizierten Helfer, um originelle Beilagen zu Fisch und Fleisch auf den Teller zu bringen. Und selbst beim Backen erweist er sich als nützlich.

Schnippelst du noch, oder spiralisierst du schon?

Berühmt gemacht haben den Spiralschneider die »Gemüsenudeln«, die, meist aus Zucchini geschnitten, in Pasta-Gerichten als Ersatz für herkömmliche Weizennudeln dienen. Das schmeckt nicht nur frisch, sondern spart auch jede Menge an Kohlenhydraten, die vor allem abends den Stoffwechsel unnötig belasten und Abnehmpläne durchkreuzen. Doch der Spiralschneider kann noch mehr: Im Handumdrehen lassen sich mit ihm Kartoffelnerster, Suppeneinlagen, Gemüsewickel, Salatbeilagen oder Gemüselocken herstellen. Das sieht nicht nur richtig gut aus, sondern sorgt auch für mehr Geschmack auf dem Teller. Mit einem Spiralschneider erhöht sich der Gemüseanteil in der täglichen Küche wie von selbst. Und das ohne die sonst so lästige Schnippelarbeit.

Die Rezepte in diesem Buch zeigen die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Spiralschneiders. Sie sind alltagstauglich, meist schnell zuzubereiten und verzichten weitgehend auf exotische Zutaten. Kommen diese doch einmal vor, werden immer auch »normale« Alternativen vorgestellt, die ebenfalls

funktionieren. Frische Küche ist kein Hexenwerk, sondern soll Spaß machen. Viel Vergnügen.

Was man mit dem Spiralschneider alles machen kann:

- * vegan und vegetarisch kochen
- * Low Carb kochen
- * raffiniertes Raw Food zubereiten
- * originelle Beilagen zaubern
- * gesunde Snacks zubereiten

Welcher Spiralschneider ist der richtige für mich?

Die Vor- und Nachteile gängiger Spiralschneider-Modelle auf einen Blick
Das Prinzip: Im Grunde funktioniert ein Spiralschneider wie ein Bleistiftanzspitzer. Man steckt das Gemüse in den Anspitzer (Spiralschneider), dreht daran und schon erhält man die gewünschten Gemüsespäne. Mit glatten Klingen entstehen breitere Streifen, die an Tagliatelle erinnern. Mit geriffelten oder gewellten Klingen erhält man die bekanntere Spaghettiform.

Unterschieden werden zwei Arten von Spiralschneidern: Handschneider und Standgeräte mit Kurbel. Handschneider sind klein und kompakt. Bei ihnen dreht man das Gemüse meist selbst in Form. Während Handschneider problemlos in der Besteckschublade verschwinden, brauchen die Standgeräte einen Platz im Küchenschrank oder im Regal. Dafür sind sie jedoch vielseitiger, arbeiten zuverlässiger und sind insgesamt flexibler.

Die bekanntesten Hersteller von Spiralschneidern sind die Firmen GEFU und Lurch. Beide bieten verschiedene Modelle an. Das perfekte Gerät? Gibt es nicht. Welches das richtige für Sie ist, klärt ein Blick in die Übersicht der Vor- und Nachteile.



Vor- und Nachteile eines Handschneiders

- + klein und kompakt. Verschwindet in der Besteckschublade.
- + leicht zu reinigen (auch in der Spülmaschine)
- + schnell im Einsatz
- + etwas günstiger als Standspiralschneider
- erfordert etwas Kraftaufwand
- schneidet nur »schlankes« Gemüse

Wichtig: Achten Sie beim Kauf darauf, dass ein Gemüshalter bei Ihrem Spiralschneider dabei ist. Mit ihm können Sie das Gemüse aufspießen und fast bis zum Ende verarbeiten, sodass es weniger Reste gibt.

Vor- und Nachteile eines Standspiralschneiders

- + vielseitig einsetzbar (verschiedene Schnittgrößen und -formen)
- + wird auch mit dicken Gemüsesorten fertig (z. B. Kartoffeln)
- + ohne großen Kraftaufwand zu handhaben
- + auch für größere Mengen geeignet
- braucht etwas Platz in der Küche
- die Reinigung ist etwas aufwendiger
- Gemüse muss ein- und ausgespannt werden
- etwas teurer

© des Titels »Low-Carb mit dem Spiralschneider« (ISBN 978-3-86883-968-5)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgesellschaft GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>



Fazit: Die Produkte der verschiedenen Hersteller kosten zwischen 20 und 50 Euro. Wird er nur selten gebraucht, reicht ein Handspiralschneider vollkommen aus. Wer seine Koch- und Essgewohnheiten dagegen auf Dauer umstellen möchte, sollte über die Anschaffung eines Standspiralschneiders nachdenken. Wie dieser genau funktioniert, zeigt die folgende Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Wie funktioniert der Standspiralstecher?

1. Stellen Sie den Spiralschneider auf eine glatte Arbeitsfläche (Holz, Stein, Glas).
2. Messereinsatz auswählen und in die Führung einsetzen.
3. Mit dem Messer wird das Gemüse so angeschnitten, dass eine gerade Fläche entsteht.
4. Gemüse mit der geraden Fläche am Gemüsehalter befestigen und anschließend am Messereinsatz fixieren. Im Uhrzeigersinn kurbeln. Dabei das Gemüse leicht Richtung Messereinsatz drücken, damit die Spirale nicht reißt.



Für welche Gemüse- und Obstsorten eignet sich der Spiralschneider besonders gut?



Zucchini



Gurke



Karotte



Kartoffeln



Süßkartoffeln



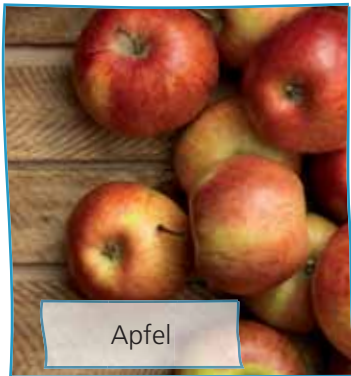
Rettich



Rote Bete



Kohlrabi



Apfel



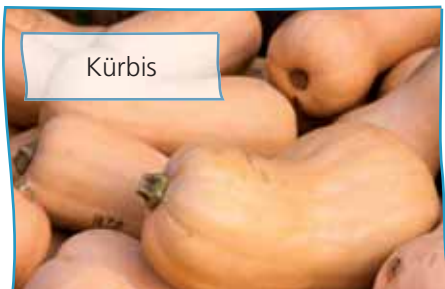
Birne



Zwiebeln



Paprika



Kürbis

Die Schnittformen

Streifen

Die Streifen eignen sich z. B. als Spaghetti, Tagliatelle, Gemüsenester, Gemüsewickel, Suppen- und Salateinlagen.



Spiralen (für Locken)

Die Spiralen sind gut für Salate, Chips, Gratins oder Suppen.



Fünf Dinge, die Sie über spiralisiertes Obst und Gemüse wissen müssen

1. Erwarten Sie von Gemüsenudeln keinen Pastageschmack. Auch wenn die Gemüsenudeln so genannt werden, sind sie nur der Form nach Nudeln. Sie haben weder den typischen Biss noch den milden Geschmack nach Weizen. Die Enttäuschung im ersten Moment hat vielen schon die Lust an den Gemüsenudeln genommen.
2. Zucchini sind der beste Nudellersatz. Sie haben nur einen dezenten Eigengeschmack und nehmen das Aroma anderer Zutaten besonders stark auf. Die Zoodles oder Zughetti, wie sie genannt werden, verleihen dem Gericht lediglich eine frische und leichte Note. Sobald Sie auf anderes Gemüse, etwa auf Kohlrabi oder Karotten, ausweichen, sollte das Rezept speziell auf die Gemüseart abgestimmt sein. Sonst schmeckt's am Ende komisch.
3. Nach dem Schneiden sollten Sie die Spiralen salzen und eine Zeit lang beiseitestellen. Das Salz zieht Wasser aus den Spiralen, die sich so leichter verarbeiten lassen und z. B. kaum Flüssigkeit an die Sauce abgeben. Wer die Spiralen gleich verwenden möchte, kann sie erst in ein Küchentuch einwickeln und vorsichtig auspressen. Auch so bekommt man Flüssigkeit aus dem Gemüse. Die Spiralen können auch wie richtige Nudeln gekocht werden. Allerdings kann das Gemüse schnell matschig werden oder gar zerfallen. Besser ist es, man gibt die Spiralen in ein Sieb und übergießt sie mit kochendem Wasser. Noch ein Tipp: Kochen Sie Ihre Saucen stark ein und nutzen Sie das Wasser im Gemüse, um die Sauce wieder sämig zu bekommen.
4. Festes Gemüse mit wenig Wasser – wie Karotten, Butternusskürbis oder Süßkartoffel – eignet sich auch für Gemüsereis, der im Ofen gebacken oder in der Pfanne gedünstet wird. Dafür gibt man die Spiralen einfach in einen Zerkleinerer und schreddert sie kurz durch.



5. Reinigen Sie Ihren Spiralschneider unmittelbar nach Gebrauch. Haben Obst- und Gemüsereste Zeit, am Gerät festzutrocknen, wird die Reinigung mühsam. Am besten und schnellsten wird der Spiralschneider mit einer Küchenbürste sauber.

Die Grundlagen der Low-Carb-Ernährung

Was ist Low Carb? Low Carb ist keine Diät, sondern ein Ernährungsprinzip, das sich bestimmte Stoffwechselprozesse zunutze macht, um überflüssiges Fett loszuwerden, ohne dabei zu hungern. Wichtig: Low Carb ist nicht gleich No Carb. Wir brauchen Kohlenhydrate als Energielieferanten für unseren Körper. Gehirn, Muskeln und Nerven funktionieren beispielsweise bei Kohlenhydratmangel nicht mehr so gut.

Was sind Kohlenhydrate? Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen (den sogenannten Sacchariden). Diese Moleküle setzen sich aus unterschiedlich vielen Bausteinen zusammen. Es gibt Einfachzucker wie die Fructose, die in Obst vorkommt, Zweifachzucker (z. B. Milchzucker oder in Schokolade) und Mehrfachzucker (z. B. in Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln). Je komplexer ein Zuckermolekül aufgebaut ist, desto länger braucht der Körper, um es aufzuspalten. Und je länger unser Körper dafür braucht, desto länger ist er satt. Einfachzucker, die schnell verdaut werden, lassen auch schnell wieder Hunger aufkommen. Kohlenhydrate, die wir aktuell nicht verbrauchen (z. B. durch Sport), werden zu Fett umgewandelt und im Körper angelagert.

Was passiert bei der Low-Carb-Ernährung? Gibt es in der Nahrung zu wenig Kohlenhydrate, versucht der Körper, diesen Mangel auszugleichen. Und dafür hat er einen Plan B, die sogenannte Ketose. Bei der Ketose werden Kohlenhydrate aus den zuvor genau dafür angelegten körpereigenen Fettreserven gewonnen. Es geht den Pölsterchen an Bauch und Hüfte also an den Kragen.

Warum ist das Low-Carb-Abendessen so wichtig? Weil dadurch in der Nacht die Fettverbrennung besser und länger aktiviert wird.

Wie viele Kohlenhydrate darf man essen? Als Faustregeln gelten:

Ab 300g KH pro Tag: Sie nehmen garantiert und kontinuierlich zu.

150–300g KH pro Tag: Sie werden nach und nach dicker. Zwar sehr langsam, aber in der Summe spürbar.

120–150g KH pro Tag: Sie halten (mit etwas Sport) Ihr Gewicht ohne Probleme.

50–120g KH pro Tag: Ab hier herrscht Kohlenhydratmangel. Ihr Körper stellt auf die Verbrennung von Körperfett (Ketose) um. Sie nehmen ab, sollten aber – sobald Ihr Idealgewicht erreicht ist – wieder mehr Kohlenhydrate essen.

Weniger als 50g Kohlenhydrate pro Tag: Das geschieht beispielsweise beim Fasten. Über einen längeren Zeitraum ist diese Form der Ernährung nicht ratsam und sollte nur bei entsprechender sorgfältiger Anleitung durchgeführt werden.

Was man sonst noch beachten muss: Trinken Sie ausreichend (2 Liter Wasser am Tag). Essen Sie gesunde Fette und Proteine, um länger satt zu bleiben – beides jedoch in Maßen. Schlafen Sie mehr. Wer viel schläft, hat nachweislich weniger Hunger.

Bei den Rezepten finden Sie immer Nährwertangaben. Kcal steht für Kalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett.

Salate

© des Titels »Low-Carb mit dem Spiralschneider« (ISBN 978-3-86883-968-5)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>



Wintersalat mit Kohlrabistreifen, Thunfisch, Ziegenkäse und Granatapfel

Ergibt: 2 Portionen * Zubereitung: 25 Min.

Nährwerte (pro Portion): 459kcal, KH: 12g, E: 40g, F: 25g

Einkaufsliste:

2 EL Honig
2 EL Rotweinessig
3 EL Olivenöl
1 EL Senf
Salz
Pfeffer
1 mittelgroßer Kohlrabi
½ Bund Rucola
60g Ziegenkäse
½ Granatapfel
2 kleine Thunfischsteaks (ca. 100g)
Öl zum Anbraten
2 EL gehackte Walnüsse

So wird's gemacht:

1. Honig, Essig, Öl und Senf zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Kohlrabi schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden.
3. Rucola waschen und trocken schütteln. Die Spaghetti und den Rucola mit dem Dressing vermischen und auf Teller anrichten.
4. Den Ziegenkäse zerbröseln. Granatapfel halbieren, mit einem Löffel auf die Schale klopfen, sodass die Kerne herausfallen. Granatapfelkerne mit dem Ziegenkäse und den Walnüssen auf den Salat geben.
5. Thunfischsteaks in einer Pfanne mit etwas Öl beidseitig anbraten. Auf den Salat geben und servieren.

