



Pastinaken-Pasta

Zutaten für 2 Portionen: 2 große Pastinaken · 10 g Pinienkerne · 150 g Cocktailtomaten · 25 g Rucola · 1 ½ EL Olivenöl · 1 EL Sahne · 2 EL Milch · 1 EL Pesto · Salz und Pfeffer · 20 g Parmesan

Zubereitung: Pastinaken schälen und mit einem Gemüseschäler längs in dünne Streifen hobeln. Diese 3 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Pinienkerne ohne Fett rösten, bis sie duften. Halbierete Cocktailtomaten und Rucola in Olivenöl 5 Minuten schmoren und auf die separat in Öl angebratenen Pastinakenstreifen geben. Sahne, Milch und Pinienkerne zufügen und 1 bis 2 Minuten unter Rühren mitschmoren. Pesto unterheben, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Haute Cuisine

LOGI – die Basis der Sterne-Küche

LOGI ist eine hochwertige Ernährung mit wenig Zucker und Stärke. Und genau wie in der Haute Cuisine, der feinen und gehobenen Sterne-Küche, sind auch bei LOGI Geflügel, Fleisch und Fisch auf Gemüse, Salaten und Früchten die Basis. Weil das schmeckt, stellt sich mit der Freude am Genießen auch bald die Freude am Kochen ein.

Wer sich nach der LOGI-Methode ernährt, hat sich für eine gesunde, vor allem aber für eine besonders schmackhafte Küche entschieden. Er meidet – ebenso wie viele Sterne-Köche – Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln und bevorzugt stattdessen kohlenhydratarme Lebensmittel wie Gemüse, Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Das wirkt sich günstig auf den Blutzuckerspiegel aus und tut der schlanken Linie gut. Doch LOGI ist keine Diät, sondern vielmehr ein Ausweg aus dem Diätendschlingel. Die Ernährungsberaterin Franca Mangiameli, die sich schon sehr lange mit dieser Kostform beschäftigt, erläutert: „Weniger Kohlenhydrate zugunsten von mehr Fett und Eiweiß machen lang anhaltend satt, vermeiden die gefürchteten Heißhungerattacken und dämpfen das Verlangen nach Süßem.“ Wenn Sie ganz genau wissen wollen, warum Sie mit weniger Kohlenhydraten länger gesund leben können, erfahren Sie das auch in diesem Heft, und zwar im Dossier auf den Seiten 27 bis 29. Doch wie

ersetzen Sie die üblichen Sättigungsbeilagen? Wie sieht ein kohlenhydratarmes Frühstück, Mittagessen oder Abendessen aus?

Pastinaken statt Pasta

Wie wäre es zum Beispiel, Pasta durch Gemüsestreifen zu ersetzen? Dazu eignen sich Möhren, Petersilienwurzeln oder – wie bei dem besonders leckeren Rezept oben – Pastinaken. Aus der an eine Petersilienwurzel erinnernden, weißlich-gelben Rübe, die wie Nudeln gekocht wird, lässt sich ein schnelles und ausgesprochen raffiniertes Mittag- oder Abendessen zubereiten. Das Gesunde daran: Durch den Austausch von Hartweizen-Pasta gegen Pastinaken-Pasta sinkt der Kohlenhydratanteil pro Portion um die Hälfte. Und auch beim Energiegehalt ist der Austausch spürbar: 221 Kilokalorien pro Portion spart man ein. Noch günstiger sieht die Bilanz bei Möhren-Tagliatelle und Hackfleischbrot aus: Der Spareffekt liegt hier bei 80 beziehungsweise

90 Prozent Kohlenhydraten (mehr Infos im Kasten unten). Schier endlos ließe sich die Liste der Köstlichkeiten fortsetzen: Es gibt Püree aus Petersilienwurzeln, Möhren-Kichererbsen-Pommes und sogar ein LOGI-Brot, bei dem das Mehl durch Quark und gemahlene Mandeln ersetzt wird. Auch an süßen und salzigen Snack-Ideen mangelt es nicht: Stillen Sie Ihren Hunger auf Süßes mit Shakes aus Obst und Quark oder Joghurt, oder knabbern Sie abends Parmesan cracker statt Chips. Die LOGI-Kochbücher bieten jede Menge Inspiration – und als Highlights die Rezepte von Sterne-Köchen wie Vincent Klink, Alfons Schuhbeck oder Andreas Gerlach. Obwohl von Profis kreiert, sind auch diese Gerichte einfach nachzukochen. Drei besonders leckere Beispiele finden Sie auf der nächsten Seite. Und wenn es doch mal schnell gehen soll, ist eine Wurst- oder Käseplatte durchaus auch eine leckere Alternative, vor allem dann, wenn Sie sich statt der zweiten und dritten Scheibe Brot einen kleinen, gemischten Salat dazu gönnen.

Frühstücksideen

Viele Menschen sind erst einmal ratlos, was sie denn frühstücken sollen, wenn der Brotkorb ungenutzt bleibt. Franca Mangiameli empfiehlt allen, die zum Start in den Tag etwas Süßes brauchen Obst, da es viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe liefert. Allerdings, so Mangiameli, sei es wichtig, das richtige Obst zu essen und nicht zu

Lebensmittel	Menge (jeweils zirka 1 Portion)	Kohlenhydratgehalt
Nudeln (gekocht)	60 g (= 150 g gekocht)	46 g
Hirse (gekocht)	40 g (= 150 g gekocht)	41 g
Mais	60 g	39 g
Reis	50 g (= 150 g gekocht)	35 g
Vollkornbrötchen	1 Stück (60 g)	26 g
Brötchen	1 Stück (60 g)	26 g
Weißbrot	1 Scheibe (45 g)	22 g
Kartoffeln	1 Portion (50 g)	19 g
Fruchtsäfte wie Apfel- und Orangensaft	150 g	21 g
Obst – zuckerreich: Banane, Mango, Ananas, Weintrauben, Kirschen und Ähnliche	200 g	18–22 g
Hülsenfrüchte, gegart	150 g	15–30 g
Gemüse, Salat und Pilze	150 g	5–25 g
Milch, Joghurt und Quark	150 g	4–15 g
Nüsse, Kerne	150 g	1–10 g
Eier, Fisch, Meerestiere, Käse, Fleisch, Wurst, Fette & Öle	100 g	<10 g
Frischkäse, Sahne, saure Sahne	100 g	4–5 g

viel davon. „Nicht nur raffinierter Zucker, auch Fruchtzucker ist fettbildend. Mischen Sie deshalb die relativ kohlenhydratreichen Exoten wie Bananen oder Ananas mit zuckerarmem Obst, zum Beispiel mit Äpfeln, und beschränken Sie sich auf zwei Portionen Obst pro Tag.“ Zirka 30 Gramm Kohlenhydrate nehmen Sie zu sich, wenn Sie ein Früchte-Müsli aus 150 Gramm Joghurt und 200 Gramm Obst essen (siehe Tabelle oben). Und davon werden Sie garantiert so satt wie von zwei Brötchen, die es auf über 50 Gramm Kohlenhydrate bringen.

Oder Sie genießen eine Portion gebackene Eier mit Speck und Tomaten. Weil die gerade mal 5 Gramm Kohlenhydrate in die Waagschale werfen, können Sie sich dazu durchaus noch eine Scheibe Brot mit Butter und Radieschen leisten. Auch ein kohlenhydratarms Bauernfrühstück, bei dem Petersilienwurzeln die Bratkartoffeln ersetzen, ist lecker. Und Brot ist ganz verboten? „Natürlich nicht! Ernährungsmethoden, bei denen Verbote ausgesprochen werden, haben nämlich noch nie funktioniert“, sagt Franca Mangiameli. →

Die besten Alternativen für Kohlenhydrate

Petersilienwurzel statt Kartoffeln: Petersilienwurzeln liefern nur 5,4 g Kohlenhydrate pro 100 g, dafür aber satt machende Ballaststoffe.

Pastinaken statt Pasta: Verglichen mit gegarten Teigwaren enthält die Pastinake nur halb so viel Kohlenhydrate und Kalorien.

Blumenkohl statt Reis: Geraspelter Blumenkohl spart 90 % Kohlenhydrate und bietet darüber hinaus die besseren Sättigungsfaktoren.

Pfannkuchen aus Mandelmehl: Für Mandelmehl (im Reformhaus oder Internet) werden die Mandeln erst entölt und dann gemahlen. Es ist besonders fettarm.

Süße Brötchen aus Kokosmehl: Kokosmehl (Reformhaus oder Internet) ist teuer, aber ergiebig. Es liefert viele Ballaststoffe und hat einen hohen Eiweißanteil. Durch die Süße spart man Zucker.

Spätzle und Pommes aus Kichererbsenmehl:

Mit 32 % weniger Kohlenhydraten als Weizenmehl punktet Kichererbsenmehl. Aufgekocht mit Wasser ist es schnittfest und kann wie Pommes zubereitet werden.

Brot aus Hackfleisch: Mit jeder Scheibe Hackfleischbrot (s. oben) spart man gegenüber einer vergleichbaren Portion Vollkornbrot 90 % Kohlenhydrate ein. Dem Hackbratenteig werden etwas geriebener Käse und Mehl beigegeben. Man kann es wie jedes normale Brot herzhaft belegen.

Panade aus geraspeltetem Parmesan und/oder Sesamsaat: Fleisch oder Gemüse zunächst mit einem Hauch Mehl bestäuben, durch das verquirlte Ei ziehen, dann durch die Panade.





Gefüllte Auberginen

Eine Vorspeise von Vincent Klink

Zutaten für 4 Portionen: 4 Auberginen · 2 EL Olivenöl · 1 Zwiebel · 1 Töpfchen Basilikum · 1 EL geh. Petersilie · abgeriebene Schale von einer ½ Zitrone · 1 Ei · 1 EL ger. Parmesan · Meersalz und schwarzer Pfeffer · 1 TL Butter

Zubereitung: Ofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. 2 Auberginen in Würfel schneiden, in heißem Olivenöl scharf anbraten. Die anderen beiden der Länge nach halbieren, mit der Hautseite auf ein gefettetes Backblech legen und zirka 12 Minuten im Ofen dünsten. Zwiebel fein würfeln, Basilikumblättchen abzupfen. Fruchtfleisch der geba-

ckenen Auberginen mit einem scharfkantigen Löffel ausheben und fein hacken, mit Zwiebelwürfeln, Basilikum, Petersilie und Zitronenschale mischen. Masse in heißem Olivenöl kurz anbraten. Ei, Parmesan und Auberginenwürfel untermischen, salzen und pfeffern, in die Auberginenhälften füllen. Butterflöckchen darauf verteilen und im Ofen bei 220 °C (Umluft 200 °C) 15 Minuten backen.



Bayerisches Wurzelfleisch

Ein Hauptgericht von Alfons Schuhbeck

Zutaten für 4 Portionen: 500 ml Geflügelbrühe · Salz · 1 EL Zucker · 3 EL dunkler Balsamico · je ½ TL Piment-, Pfeffer- und Korianderkörner · 1 Lorbeerblatt · 2 Wacholderbeeren · 500 g Schweinefilet · 4 EL Olivenöl · 1 Bund Suppengemüse · 1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 1 Scheibe Ingwer · 1 TL Senf · 2 EL Sahnemeerrettich · 30 g Butter · 1 Prise ger. Muskatnuss

Zubereitung: Geflügelbrühe aufkochen, leicht angedrückte Gewürze, Salz, Zucker und Balsamico hineingeben. Schweinefilet anbraten. In der Brühe 1 Tag im Kühlschrank marinieren. Fleisch herausheben, Marinade abseihen. Suppengemüse und Zwiebel in Streifen schneiden und in heißem Öl glasig dünsten, mit Marinade auffüllen und aufkochen. Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Schweinefilet mit Knoblauch und Ingwer zum Gemüse geben und 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Nicht kochen! Fleisch herausheben, Sud in einen zweiten Topf passieren. Mit Senf, Meerrettich und Butter aufschäumen (Pürierstab). Mit Muskat und Salz abschmecken. Schweinefilet fingerdick schneiden, mit Gemüse und etwas Sud anrichten.

müse und Zwiebel in Streifen schneiden und in heißem Öl glasig dünsten, mit Marinade auffüllen und aufkochen. Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Schweinefilet mit Knoblauch und Ingwer zum Gemüse geben und 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Nicht kochen! Fleisch herausheben, Sud in einen zweiten Topf passieren. Mit Senf, Meerrettich und Butter aufschäumen (Pürierstab). Mit Muskat und Salz abschmecken. Schweinefilet fingerdick schneiden, mit Gemüse und etwas Sud anrichten.



Gebratener weißer Pfirsich

Ein Dessert von Andreas Gerlach

Zutaten für 4 Portionen: 2 TL Lavendelhonig · 20 g Pinienkerne · 1 TL Butter · 4 weiße (falls nicht erhältlich ersatzweise gelbe) Pfirsiche · 80 ml Weißwein · 2 cl Grand Marnier

Zubereitung: Lavendelhonig, Pinienkerne und Butter bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren. Pfirsiche waschen, trockentupfen, halbieren, entsteinen und die Pfirsichhälften zum Nuss-Karamell geben. Mit Weißwein ablöschen und bei aufgelegtem Deckel 4 bis 5 Minuten köcheln lassen. Pfirsiche herausheben, abkühlen lassen und die Haut abziehen. Den Sirup in der offenen Pfanne noch weiterköcheln lassen, bis er dickflüssig ist. Mit dem Grand Marnier verfeinern.

Die Pfirsiche in Dessertschalen oder Cocktailgläsern anrichten und mit dem Sirup übergießen.

Schritt für Schritt zum Ziel

Der Begriff LOGI (Low Glycemic and Insulinemic Diet) bedeutet nicht, dass Lebensmittel mit einem höheren Stärkeanteil automatisch vom Speiseplan verschwinden müssen. Wer sich entscheidet, weniger Kohlenhydrate zu essen, muss also keineswegs von heute auf morgen auf Nudeln, Kartoffeln oder Brot verzichten, die Portionen dieser stärkeichen Sättigungsbeilagen sollten lediglich entsprechend kleiner ausfallen. „Um deutliche Erfolge zu erzielen, um dauerhaft abzunehmen und die Blutzuckerwerte zu senken, empfehle ich für den Einstieg, eine Kohlenhydrataufnahme von 80 Gramm pro Tag nicht zu überschreiten“, rät Franca Mangiameli. Sie ist überzeugt davon, dass der Appetit auf kohlenhydratreiche Nahrungsmittel nach einer Ernährungsumstellung ohnehin immer seltener wird. Dass LOGI ohne Kalorien-, Fettsäuren- und Punkte zählen auskommt, hat die Ernährungsberaterin von Anfang an überzeugt: „Können Sie sich vorstellen, ständig nach Zahlen zu essen? Bestimmt nicht. Bei LOGI brauchen Sie die Kohlenhydratmenge nur zu überschlagen und können kleine Sünden am nächsten Tag wieder ausgleichen.“ Übrigens: „Diät“ im ursprünglichen Sinn bedeutet „Lebensführung“ – und LOGI soll ja eine lebenslange Umstellung der Ernährungsweise sein./ds ●



BUCHTIPP

Franca Mangiameli: Das große LOGI Kochbuch, Franca Mangiameli, Heike Lemberger: Das NEUE große LOGI Kochbuch

Spitzenköche kochen schon lange nach der LOGI-Methode. Im großen LOGI Kochbuch stellen sie zusammen mit Franca Mangiameli, die selbst unzählige LOGI-Kreationen entwickelt hat, ihre besten Rezepte vor. Eine kurze, aber umfassende Ernährungsberatung ist in diesem Buch ebenso enthalten wie im NEUEN großen LOGI Kochbuch. Das bietet 120 weitere Rezepte – auch für Backwaren und die vegetarische Küche –, die die beiden Autorinnen und viele, inzwischen nicht minder kompetente Leser/innen entwickelt haben. (systemed Verlag, 18,90 bzw. 19,95 Euro)