

Ruediger Dahlke



PEACE
FOOD

Länger
jung und
gesund

KETO-KUR



GRÄFE
UND
UNZER

DIE PEACE-FOOD-KETO-KUR ⁴

NATÜRLICH GEGEN DIE ZUCKERFLUT 12

VOM FASTEN ZUR KETOGENEN ERNÄHRUNG 18

GROSSEN KRANKHEITSBILDERN KETOGEN BEGEGNEN 27

DAS FETTE-FAZIT 38

KETO-KOST – KOHLENHYDRATE UND PROTEINE 43

LEBENSWARME UND KETOGENE KOST 50

TIPPS AUS DER KETO-KÜCHEN-PRAXIS 54

von Dorothea Neumayr

DAS KETO-24-STUNDEN-PROGRAMM 62

DAS KETO-WOCHENEND-PROGRAMM 64



DIE REZEPTE ⁶⁶

ZUM NACHSCHLAGEN

Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke 154

Der Autor 156

Die Rezeptautoren 157

Sachregister 158

Rezeptregister 159

Impressum 160



VOM FASTEN ZUR KETOGENEN ERNÄHRUNG

KETOSE – URALTES NOTPROGRAMM DES KÖRPERS

Neben der Leber kann auch unser Gehirn in seinen Astrozyten genannten Nervenzellen Ketone produzieren und damit einerseits für die eigene Ernährung sorgen und andererseits freie Radikale reduzieren. Das mag schon die Bedeutung der Ketonkörper als Nahrung und insbesondere Hirnnahrung aufzeigen.

Die indirekten Hinweise bezüglich der Wichtigkeit dieser Kost sind dabei schon sehr alt, denn bereits vor fast 2500 Jahren sagte der große griechische Philosoph Platon, er faste, damit er körperlich und geistig leistungsfähiger bleibe. Er merkte also bereits, wie sein Gehirn beim Fasten, also mit Fett- beziehungsweise Ketonkörper-Versorgung, besser funktionierte.

Psychische Krankheiten mit ketogener Kost behandeln

Für diese Interpretation spricht auch die jahrzehntelange Erfahrung vieler Fastenärzte und besonders die jener russischen Kollegen, die damit auch schwere psychiatrische Krankheitsbilder behandelten. Was sich aber mit Fasten behandeln lässt, dem kann man so auch vorbeugen. Und nachdem die Keto-Kur eine Art von Fasten ist – Kohlenhydratfasten nämlich –, haben wir hier einen verlässlichen Beleg für die vorbeugende Wirkung ketogener Ernährung bezüglich psychiatrischer Krankheitsbilder.

Jedenfalls ist die ursprüngliche Annahme, Glukose stelle die beste Hirnversorgung dar, in unseren krisenhaften Überfluss-Zeiten nicht mehr haltbar. Ketogene Ernährung war über Hunderttausende von Jahren – wahrscheinlich sogar Jahrtausende – das Programm für häufig herrschende Mangelzeiten.



Zwar kann der Körper bei Kohlenhydratmangel auch aus seinem Eiweißspeicher Glukose herstellen, doch war das für unsere körperlich schwerst geforderten Vorfahren wohl immer nur ein extremes Notfallprogramm. Diese Fähigkeit zur sogenannten Glukoneogenese, der Gewinnung von Zucker aus körpereigenem Eiweiß, beziehungsweise Glukose aus Protein, wurde vor gar nicht allzu langer Zeit erst entdeckt. Eiweiß enthält der Körper jedoch hauptsächlich in seinen Muskelzellen – und weder die Körper der frühen Sammler noch die der späteren Jäger oder Bauern konnten es sich auf Dauer leisten, ihre so notwendigen Muskeln, wozu ja auch das Herz gehört, in Zucker umzuwandeln und damit als Brennstoff zu verheizen. Auch ihr Notfallprogramm, falls gar nichts Essbares mehr zu finden war, muss selbstverständlich direkte Fettverbrennung gewesen sein. Und das galt und gilt ganz sicher auch fürs Gehirn.



Schon Hildegard von Bingen empfahl Fasten

Uns Überfluss-Menschen der Moderne kann dieses uralte Notprogramm heute zur Rettung werden. Wie schon so lange beim Fasten beobachtet, kann die dabei sofort einsetzende Umstellung auf Fettstoffwechsel so vieles wieder ins Lot bringen. Die erst 2012 heiliggesprochene Hildegard von Bingen galt der katholischen Bevölkerung schon seit Jahrhunderten als nicht nur heilig, sondern auch weise in Gesundheits- und besonders Ernährungsangelegenheiten. Sie ging davon aus, dass (der) Fasten(-stoffwechsel) von den ihr bekannten 35 Lasten oder Süchten, wie sie die Krankheitsbilder nannte, die große Mehrheit, nämlich 29, heilen könne.

In zuckerüberladenen modernen Zeiten sollten wir diesen uralten Rettungsmechanismus für schlechte Zeiten auch verstärkt zwischen dem Frühjahrs- und Herbst-Fasten nutzen. So ließe sich nicht nur der Degeneration unseres Hirns vorbeugen und all- und überfälliges Übergewicht abbauen, sondern auch sonst noch vieles zum Besseren und Leichtereren wandeln.

DAS KETO-24-STUNDEN-PROGRAMM

Nehmen Sie sich für den Anfang nicht zu viel vor: Beginnen Sie mit einem Keto-Tag und stellen Sie fest, wie gut er Ihnen tut! Je nach Ihrer individuellen Tagesplanung wählen Sie den Menüvorschlag für den Bürotag, den Familientag oder den Urlaubstag.

FOLGENDE VORRÄTE SOLLTEN SIE IM HAUS HABEN:

FÜR DEN BÜROTAG:

Kokosmilch, Mandeldrink, Mandeln, Hanfsamen, Leinsamen, Kokosflocken, Kokosmehl, Leinmehl, Linsenmehl, glutenfreie Haferkleie, natives Olivenöl, Knoblauchzehen, Zitronen, Granatapfelsirup, Weissessig, Tomatenmark, Paprikapulver, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Gemüsebrühe (Pulver, Würfel oder selbst gemacht), Muskatnuss, gemahlene Vanille, Zimtstange, Salz, Pfeffer, Kakaopulver, Erythrit

FÜR DEN FAMILIENTAG:

Kokosmilch, Mandeldrink, Kürbiskerne, Mandeln, Mandelblättchen, Hanfsamen, Leinmehl, Sojaflocken, grüne Pistazien, glutenfreie Haferflocken, vegane Margarine, Senfmehl, natives Olivenöl, Zitrone, rote Zwiebel, Knoblauchzehen, Balsamicoessig, Tomatenmark, Gemüsebrühe (Pulver, Würfel oder selbst gemacht), Salz, Pfeffer, getr. Thymian, Zimpulver, Vanilleschote, gemahlene Vanille, Muskatnuss, Kakaopulver, Erythrit

FÜR DEN URLAUBSTAG:

Kokosmilch, Mandeldrink, Mandelmus, Hanfsamen (geschält und ungeschält), Haselnüsse, Leinsamen, geschälter Sesam, Lupinenkerne (getrocknet und gegart aus dem Glas), Lupinenschrot, Kokosflocken, Kokosmehl, Kokoswasser, Leinmehl, Linsenmehl, glutenfreie Haferkleie, Shirataki-Nudeln, Kaffee, natives Kokosöl, natives Olivenöl, Hanfö, Sesamöl, Zwiebeln, Möhren, Zitronen, Balsamicoessig, Rosmarin, Thymian, Tomatenmark, Currypulver, Paprikapulver, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, braune Senfkörner, Fenchelsamen, Ajowan, Kardamomsamen, Koriandersamen, Kurkuma, Gemüsebrühe (Pulver, Würfel oder selbst gemacht), gemahlene Vanille, Zimtstange und -pulver, Salz, Pfeffer, Kakaopulver, Erythrit



MENÜVORSCHLÄGE FÜR EINEN BÜROTAG ODER EINEN URLAUBSTAG ODER EINEN FAMILIENTAG

1. BÜROTAG: Frühstück + Lunchpaket + abends warm

FRÜHSTÜCK: Kokosporridge (S. 71), dazu Wasser, Tee, Kaffee oder Frühstückskakao (S. 71)

MITTAGS: Auberginenpüree mit Tomaten (S. 140), dazu Knäckebrot (S. 76)

ABENDS: Kanarische rote Mojosaucen mit Grillgemüse (S. 111), dazu Mandelpolenta (S. 144)

EINKAUFSLISTE FÜR 2 PERSONEN

2 mittelgroße Auberginen (evtl. mehr für das Grillgemüse am Abend), 2 Frühlingszwiebeln, je ½ Bund Minze und Petersilie, 2 Fleischtomaten, Granatapfel, 500 g rote Paprikaschoten, 1 rote Chilischote, Zucchini (für das Grillgemüse), Rosmarin, Thymian

2. URLAUBSTAG: langes Frühstück + Imbiss am Nachmittag + abends warm

FRÜHSTÜCK: Beerenshake (S. 68), Knäckebrot (S. 76) mit pikantem Lupinenaufstrich (S. 76) oder Avocado-Lupinen-Aufstrich (S. 79), dazu Wasser, Tee, Kaffee oder Frühstückskakao (S. 71)

NACHMITTAGS: Avocado-Chicorée-Salat mit Papaya (S. 91), Topping mit Hanfsamen (S. 91), Eiskaffee (S. 152)

ABENDS: Kokos-Ingwer-Suppe (S. 100), Indischer Blumenkohl (S. 115), Brokkoli-Lupinen-Dal (S. 112), Papaya-Limetten-Creme (S. 148)

EINKAUFSLISTE FÜR 2 PERSONEN

150 g frische Beeren, 3 Chilischoten, 3 Avocados, 120 g Chicorée, 300 g Papaya, 2 Limetten, 1 Blumenkohl, 200 g Brokkoli, 3-4 Tomaten Petersilie, Basilikum, Minze, Thymian, frischer Ingwer, Kaffirlimettenblätter, Koriandergrün, 250 g Sojajoghurt Vanille oder Natur

3. FAMILIENTAG: Frühstück + mittags warm + abends warm/mit KH-Beilagen für die Familie

FRÜHSTÜCK: Powermüsl (S. 72), dazu Wasser, Tee, Kaffee oder Frühstückskakao (S. 71)

MITTAGS: Lupinensteak mit Mandelkruste (S. 128), Fenchelsalat mit Pistazien (S. 84) (+ für die Familie: Kartoffelbrei), Mousse au chocolat (S. 151)

ABENDS: Caponata - Auberginenragout (S. 144), Mandelpolenta (S. 144) (+ für die Familie: Caponata mit Naturreis)

EINKAUFSLISTE FÜR 2 PERSONEN (entsprechend der Anzahl der Esser hochrechnen; KH-Beilagen für die Familie nicht aufgeführt)

2 Orangen, 1 Apfel, 100 g frische Beeren, 2 Fenchelknollen, 1 Frühlingszwiebel, Kopf- oder Romanasalat, 2 Avocados, 1 Aubergine, 2 Fleischtomaten, 4 Lupinensteaks, schwarze Oliven, Kapern, Kapernäpfel, Basilikum, Petersilie, Minze, 200 g Sojajoghurt Vanille oder Natur, vegane Schlagcreme

AVOCADO-CHICORÉE-SALAT MIT PAPAYA

Rezept von Dorothea Neumayr

Für 2 Portionen als sommerliche Hauptspeise
oder für 3 als kleine Vorspeise

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 2 Stängel frisches Basilikum | 2 EL natives Olivenöl |
| 2 frische Minzeblätter | Saft von ½ Limette |
| 120 g Chicorée (rot oder weiß) | Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 50 g reife Papaya | 2 EL Mandeln oder Macadamianüsse |
| 150 g reife Avocado | |

1. Kräuter verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Blättchen abzupfen.
2. Chicorée waschen und in feine Streifen schneiden, das bittere Herz nicht mitverwenden. Papaya und Avocado halbieren und entkernen, die Schale jeweils entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.
3. Chicorée, Papaya und Avocado in eine Schüssel geben, mit Olivenöl und Limettensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräuterblätter grob zerpfücken und daruntermischen.
4. Mandeln oder Macadamianüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und über den Salat streuen.

TOPPING MIT HANFSAMEN

Rezept von Dorothea Neumayr

Für etwa 200 g/5-10 Portionen

- | | |
|--|--------------------------|
| je 20 g Koriandersamen und Kreuzkümmel | 40 g Haselnüsse |
| 40 g geschälter Sesam | 80 g geschälte Hanfsamen |

1. Koriander und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Herausnehmen. Sesam rösten, bis er goldgelb ist. Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie goldbraun sind.
2. Alles abkühlen lassen, mit Hanfsamen und Sesam vermischen und im Mixer zu einem groben Grieß zermahlen. In ein Schraubglas füllen und innerhalb etwa 4 Wochen verbrauchen.

TIPP

Das Topping liefert nicht nur wertvolle Fettsäuren und Mineralstoffe, es ist auch ein knackiges Geschmackserlebnis auf Salaten, gegrilltem oder gedämpftem Gemüse, Suppen oder Avocadoscheiben.

GEFÜLLTE ZUCCHINI AUF BRENNNESSELSPINAT

Rezept von Georg Heinrich

Für 2 Portionen

- | | |
|-----------------------------|--|
| 8 getrocknete Tomaten | 150 g frischer Spinat |
| 2 mittelgroße Zucchini | 70 g Brennesselblätter (ersatzweise frischer Spinat) |
| etwa 3 EL natives Olivenöl | geriebene Muskatnuss |
| Salz, Pfeffer aus der Mühle | Cayenne |
| 2 TL Tomatenmark | 1 Bio-Zitrone |
| 150 g Pfifferlinge | einige Thymian- und Basilikumblättchen |
| 100 g Schalotten | 25 ml Kürbiskernöl |
| 2 Knoblauchzehen | |

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die getrockneten Tomaten 10 Minuten in warmem Wasser einweichen. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und aushöhlen, das herausgenommene Fruchtfleisch klein hacken und beiseitestellen. Die Zucchinihälften rundherum mit etwas Olivenöl bepinseln, salzen und pfeffern. Innen mit etwas Tomatenmark bestreichen. Zucchini mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und 10 Minuten im heißen Backofen garen.

2. Die Pfifferlinge putzen und klein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, die Tomaten aus dem Wasser nehmen und alles in kleine Würfel schneiden.

3. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch, Tomaten und Pilze darin bei mittlerer Hitze braten. Sobald die Schalotten glasig sind und die Pfifferlinge Farbe bekommen haben, das Fruchtfleisch der Zucchini dazugeben, ganz kurz andünsten und die Pfanne vom Herd nehmen.

4. Spinat und Brennesselblätter waschen und gut abtropfen lassen. 1 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und Spinat und Brennesseln darin unter mehrmaligem Wenden 3 Minuten leicht erhitzen. Mit geriebener Muskatnuss, Cayenne und Salz würzen.

5. Die Zitrone heiß abwaschen, abtropfen und etwa 1 TL Saft fein abreiben. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Die abgeriebene Zitronenschale und etwas Saft unter die Pilzfüllung mischen. Thymian- und Basilikumblättchen waschen und untermischen. Die Füllung in die Zuchinischnitten füllen.

6. Die Zucchini auf dem Spinat anrichten und mit Kürbiskernöl beträufelt servieren.



LUPINENGESCHNETZELTES IN PILZRAHM

Rezept von Dorothea Neumayr

Für 2 Portionen

2 EL geschälte Mandeln
250 g braune Champignons
oder andere frische Pilze
150 g frischer Spinat
250 g Lupinenfilets
3 EL natives Kokosöl

70 ml Haferdrink
200 g Soja cuisine
1 TL Dijonsenf
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1Msp. geriebene Muskatnuss

1. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Pilze putzen und in Stücke oder Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Lupinenfilets in 2 cm große Würfel schneiden.

2. In einer großen Pfanne 2 EL Kokosöl erhitzen und die Lupinenwürfel etwa 3 Minuten rundherum anbraten, bis sie goldbraun sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

3. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Pilze darin etwa 4 Minuten braten. Mit dem Haferdrink ablöschen, Soja cuisine und Senf einrühren. Lupinenwürfel zufügen und weitere 5 Minuten schwach kochen lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.

4. Den Spinat zufügen und zusammenfallen lassen, und das Geschnetzelte mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Mit den gerösteten Mandeln bestreut servieren.





KETO-KUR

LÄNGER JUNG UND GESUND

KETO-KUR Studien aus Medizin und Ernährungsforschung bestätigen den positiven Effekt einer ketogenen Ernährung. Sie wirkt vorbeugend und heilend, und man nimmt auf gesunde Weise ab. Sie ist reich an pflanzlichen Fetten und enthält wenig Kohlenhydrate. Eine Keto-Kur kurbelt den Stoffwechsel an und stellt den Körper quasi auf „Reset“.

RUEDIGER DAHLKE macht diese Ernährungsweise als überzeugter Veganer nun auch glutenfrei möglich. In seiner Keto-Kur erklärt er, wie es möglich ist, durch regelmäßige ketogene Tage und Wochen die Gesundheit zu verbessern und den Körper neu zu boosten.

REZEPTE Über 50 Rezepte wurden von Ruediger Dahlkes Lieblingsköchen entwickelt – vom Frühstück mit Kokosporridge oder Beerenshake über Zwischengerichte wie Avocado-Chicorée-Salat zu Hauptmahlzeiten wie Mandelpolenta oder Caponata bis hin zu Müsliriegeln und mehr.

EXTRA Anleitungen und Rezeptvorschläge für einen Keto-Tag und ein Keto-Wochenende!

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-6393-6



9 783833 863936