

MANDELMEHL

ÜBERSICHT

Mandelmehl ist eine tolle, glutenfreie Alternative zum Getreidemehl und für die ketogene Ernährung perfekt geeignet. Mandelmehl ist sehr nahrhaft, sättigend und enthält viele Ballaststoffe. Es enthält viel Vitamin A und E, fast alle B-Vitamine sowie wichtige Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium. Auch wertvolle Spurenelemente wie Eisen, Fluor, Mangan und Zink sind vorhanden.

Bei Mandelmehl handelt es sich um ein Nebenprodukt bei der Herstellung von Mandelöl. Dafür werden Mandeln zuerst ausgepresst und im Anschluss gefiltert. Dabei bleibt der sogenannte Presskuchen zurück, der fein gemahlen und zu teilentöltem Mandelmehl weiterverarbeitet wird.

Es gibt ebenfalls entöltes Mandelmehl, bei dem das Öl fast komplett entfernt wird. Es hat nicht nur eine feinere Textur als das teilentölte Mandelmehl, sondern enthält auch etwas weniger Fett. In der Küche kann man beide Arten sehr gut verwenden.

Mandelmehl sollte an einem kühlen und trockenen Ort - in einem luftdichten Behälter - gelagert werden.

Entöltes Mandelmehl hat eine etwas kürzere Haltbarkeit als teilentöltes Mandelmehl (kann man bis zu 1 Jahr verwenden).



UNTERSCHIED

ENTÖLTES MANDELMEHL:

ist feiner, trockener und heller. Gleichzeitig enthält es mehr Ballaststoffe und Proteine. Beim Backen sorgt es für einen leichten und fluffigen Teig. Es ist für alle Arten von Kuchen und Bisquitteig geeignet.

TEILENTÖLTES MANDELMEHL:

ist ein wenig gröber und dunkler. Wenn du es beim Backen verwendest, sorgt es für einen festeren Teig. Daher ist es besonders für Brot oder Kekse geeignet. Ebenfalls zum Binden von Saucen.

Kohlenhydrate
ca. 5,7g / 100g

LEINMEHL

& GOLMLEINMEHL

LEINMEHL LEINSAMENMEHL

Leinmehl wird aus den Samen der Leinpflanze gewonnen und ist reich an Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffen und Eiweiss. Bei der Pressung der Leinsaat wird in der Ölmühle zuerst Leinöl gewonnen. Der daraus entstandene Presskuchen wird zu feinem Mehl gemahlen.

Leinsamenmehl ist glutenfrei, sehr kohlenhydratearm und reich an Ballaststoffen. Leinsamenmehl ist wie auch das Mandelmehl entölt oder teilentölt erhältlich.

Leinsamenmehl zieht Flüssigkeit - das bedeutet dass man immer ausreichend Trinken sollte, wenn man Produkte verzehrt, die Leinsamenmehl beinhalten.

Leinsamenmehl hat ein besonders hohes Quellvermögen und ist in der Küche vielseitig einsetzbar.

Leinsamenmehl sollte stets kühl, dunkel und trocken gelagert werden. Bei richtiger Lagerung hält es sich für mehrere Wochen bis Monate.

Leinmehl ist geeignet für die Zubereitung von Kuchen, Gebäck, Brot und vieles mehr - man kann es auch zum Eindicken von Saucen nutzen.



GOLMLEINMEHL

Die Goldleinsamen, aus denen das Goldleinsamenmehl gewonnen wird, wurde speziell gezüchtet.

Goldleinmehl hat einen milderer Geschmack als Leinmehl und ein höheres Quellvermögen.

Die Gewinnung des Goldleinmehls geht genauso von statten wie die Gewinnung des regulären Leinmehls.

Kohlenhydrate
2g / 100g

FLOHSAMENSCHALEN

FLOHSAMEN & FLOHSAMENSCHALEN

Flohsamenschalen sind die Samenhülsen der Wegericharten *Plantago indica*, *Plantago afra*, daher auch der Name *Psyllium*. Die Frucht reift zu einer zweifächrigen Deckelkapsel heran mit je zwei kleinen elliptischen, rotbraunen, glänzenden Samen. Diese erinnern an Flöhe - was zu dem deutschen Namen "Flohkraut" oder "Flohsamen Wegerich" führte. Flohsamenschalen werden hauptsächlich in Indien und Pakistan angebaut.

Die "Flohsamen" wurden in Indiens schon vor rund tausend Jahren als Heilmittel eingesetzt.

Flohsamenschalen sind die Schalen der Flohsamen.

Flohsamenschalen fallen in die Kategorie der löslichen Ballaststoffe. ihr Geschmack ist neutral. Die Nahrungsbestandteile werden nahezu unverdaut wieder ausgeschieden und haben eine hohe Wasserbindungsfähigkeit - aus diesem Grund sollte ausreichend getrunken werden, wenn man Flohsamenschalen in seine Ernährung mit einbaut.

Flohsamenschalen haben eine äußerst hohe Quellfähigkeit - sie können etwa das 40-fache ihres eigenen Gewichts an Wasser aufnehmen.

Im Magen-Darm-Trakt geben Flohsamenschalen zudem Schleimstoffe ab - diese Schleimstoffe dienen als Schutzfilm für gereizte und entzündete Stellen im Magen-Darm-Trakt.



VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Man kann mit Flohsamenschalen ketofreundliche Low-Carb Bowls und Porridges zubereiten, weiters sind sie ein beliebter Zusatz beim Backen von Brot, Kuchen, Keksen. Man kann sie ebenfalls zum Eindicken von Saucen nutzen.

Es gibt die regulären Flohsamenschalen und die gemahlene Flohsamenschalen.

Der Unterschied besteht darin, dass die gemahlene Version ein wenig sparsamer verwendet werden kann.

Kohlenhydrate
ca. 0,3g / 100g

KONJAKMEHL

JOHANNISBROTKERNMEHL, XANTHAN

KONJAKMEHL

stammt aus der Wurzel der Konjakpflanze. Diese ist auch unter der Bezeichnung "Teufelszunge" bekannt. Diese Knolle enthält eine hohe Menge an Glucomannan - dies ist ein Ballaststoff der das bis zu 200-fache seiner Masse an Wasser binden kann.

Die Pflanze ist überwiegend im Osten Asiens beheimatet. Um das Mehr zu gewinnen wird die Knolle zunächst getrocknet und anschliessend zu einem feinen Pulver gemahlen.

In Südostasien ist Konjakmehl ein traditionelles Lebensmittel und wird vor allem zum Gelieren und Andicken verwendet. Denn bei Kontakt mit einer Flüssigkeit quillt das Pulver stark auf und kann so grosse Mengen Wasser binden.

Durch seinen hohen Anteil an Ballaststoffen ist Konjakmehl sehr sättigend.

EINSATZGEBIETE DES KONJAKMEHLS

Konjakmehl ist vielseitig einsetzbar: Konfitüren, Eindicken von Saucen, Shakes, Binden von Saucen, Produktion von Mousse und Pudding, ebenfalls aber für ketofreundliche Pasta und vieles mehr



Wenn man kein Konjakmehl zur Hand hat, kann man auch mal Xanthan oder Johannisbrotkernmehl verwenden - allerdings führt dies nicht zum Selben Ergebnis. **XANTHAN** ist eine unverdauliche Stärke die zum Gelieren genutzt wird und im Verarbeiteten Zustand beispielsweise im Teig sehr gummiartig wird.

JOHANNISBROTKERNMEHL wird ebenfalls zum Gelieren und Eindicken genutzt - und ist ballaststoffreich. Allerdings gilt zu beachten dass es bei Menschen, die auf Soja allergisch sind, ebenfalls allergische Reaktionen auslösen kann.

Kohlenhydrate
ca. 0g / 100g

BAMBUSFASER

ÜBERSICHT

Bambusfasern sind ein feines, weisses, geschmacksneutrales Mehl, das vor allem als "Mehl" Zusatz oder auch zum Bestäuben beim Ausrollen von Teigen verwendet wird.

Gewonnen wird dieses Bambusmehl häufig aus der Bambussorte "dendrocalamus asper". Nach der Reinigung und Trocknung werden die Fasern gemahlen und es entsteht ein kohlenhydratearmes, sehr ballaststoffreiches weisses Mehl.

Mit Bambusfasern kannst du besonders luftige Brote und Kuchen backen. Die Wasserbindfähigkeit beträgt zwischen 3 g und 5 g Wasser pro Gramm Bambusmehl.

Durch den hohen Ballaststoffgehalt von über 98 % werden Bambusfasern in der Lebensmittelindustrie zur Ballaststoffanreicherung und Kohlenhydratereduktion eingesetzt.

Ich persönlich nutze Bambusfaser als Zugabe für mein Brot, Kekse, Kuchen und zum Einmehlen der Arbeitsfläche, wenn ich Pasta oder Weihnachtskekse backe.



TIPPS ZUR BAMBUSFASER

Mit der Zugabe von Bambusmehl bei Brot und Kuchen erreicht man, dass das Backwerk sehr fluffig wird. Zudem steigert das Bambusmehl die Haltbarkeit - die Produkte lassen sich also länger aufbewahren.

Allerdings sollte man Bambusfaser immer nur als Zugabe zu anderen "Mehlen" wie Mandelmehl oder Leinsamenmehl nutzen. Es sieht zwar aus wie Mehl - enthält aber logischerweise kein Gluten - was zur Folge hat, dass es aufgrund des fehlenden Eiweissklebers auch nicht "klebt" - sprich: zusammenhält.

Dies bedeutet:

wenn man einen Kuchen nur mit Bambusmehl zubereiten sollte, dann wird er ziemlich sicher auseinanderfallen weil er keinen "Halt" haben wird.

Kohlenhydrate: 0,1g / 100g

KOKOSMEHL

KOKOSMEHL

Vorab:

Ich persönlich verwende kein Kokosmehl - aus diesem Grund gibt es in diesem Kochbuch auch keine Rezepte, in denen Kokosmehl verwendet wird.

Der Grund ist einfach: Es hat für mein Empfinden einfach zu viele Kohlenhydrate. Bei einem Tageslimit von 20g bis maximal 50g Kohlenhydraten am Tag ist es nach meinem Empfinden eher für die Lowcarb- und nicht für die ketogene Ernährung geeignet. Aber dass kann natürlich jeder für sich selber entscheiden.

Kokosmehl wird aus frischen Kokosnüssen hergestellt, die vor allem aus Südostasien, Indien, Sri Lanka oder Brasilien stammen.

Für die Herstellung des Mehls wird das Fruchtfleisch zuerst getrocknet und ausgepresst. Im Anschluss wird es ganz fein vermahlen bis ein ölfreies feines Pulver übrig bleibt.



Kohlenhydrate
ca. 20g / 100g

MCT ÖL

MCT ÖL

Mittelkettige Fettsäuren: die Keto Booster! Zu den mittelkettigen Fettsäuren werden üblicherweise gesättigte Fettsäuren mit einer Kettenlänge zwischen 6 und 12 Kohlenstoffatomen gezählt.

Sie werden anders als langkettige Fettsäuren verdaut und verwertet. Sie benötigen weder Galle zur Emulgierung noch Pankreaslipase (fettspaltende Enzyme) sondern können von der Speichellipase ausreichend verdaut werden. Da die mittelkettigen Fettsäuren schnell in der Leber anfluten, können sie die Ketonproduktion besonders gut ankurbeln.

Man konnte feststellen, dass 20g bis 30g eines MCT Supplements zur üblichen Kost die Ketonpegel zwar nur leicht, dennoch messbar erhöhen. Aus diesem Grund zählen MCT's als eine Art "Keto Booster" und sind eine interessante Ergänzung zum Erreichen der Ketose dar. Am stärksten ketogen wirkt die Caprylsäure (C8) gefolgt von Caprinsäure (C10). MCT gibt es als Öle, Streichfette und Pulver zu kaufen. Die meisten MCT Produkte sind eine Mischung aus C8 und C10 - schon seit längerer Zeit gibt es auch pures C8 zu kaufen. Die gemischte Variante ist nicht so intensiv in seiner Wirkung als die reine C8 Version. Geschmacksneutral sind sie beide - und lassen sich gut in den Ernährungsplan einbauen. Es ist ratsam, langsam mit einer leichten Dosierung zu starten und sich dann langsam zu steigern, damit sich der Körper daran gewöhnen kann.



BOOSTER

durch die schnellere und effektivere Verstoffwechslung von Fetten zu Ketonkörpern hat unser Körper mehr Energie zur Verfügung. Demnach wird nicht nur das Gehirn, sondern auch sämtliche andere Organe und Muskeln mit ausreichend Energie versorgt

MCT Öl im täglichen Speiseplan mit einzubauen kann die Gesundheit positiv beeinflussen