Abnehmen mit der Wunderknolle

Glucomannan, der offiziell anerkannte Abnehmwirkstoff

Mittel, die beim Abnehmen helfen sollen, gibt es reichlich am Markt. Versprochen wird häufig sehr viel und gehalten wenig. Bei der Konjakwurzel, oder besser gesagt dem Glucomannan, sieht das anders aus.

Um uns Verbraucher vor irreführenden Werbeaussagen der Nahrungsmittelindustrie zu schützen, hat die EU-Kommission eine sogenannte Health-Claim-Verordnung erlassen. Darin ist geregelt, welche Lebensmittel mit positiven gesundheitlichen Wirkungen werben dürfen. In dieser Verordnung gibt es aktuell nur ein Mittel, das offiziell mit dem Zusatz »kann im Rahmen einer kalorienreduzierten Diät die Gewichtsabnahme unterstützen« beworben werden darf.

Und das ist: Glucomannan.

Wir haben es also amtlich, denn die EU hat die Wirksamkeit bestätigt: »Glucomannan trägt im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung zu Gewichtsverlust bei«, so steht es wortwörtlich in der Verordnung.

Grundlage für die Entscheidung, Glucomannan mit dem Health-Claim zu adeln, ist die auf Studien beruhende Einschätzung der Europäischen Lebensmittelaufsichtsbehörde ESFA (European Food Safety Authority), die im Herbst/Winter 2010 eine dementsprechende wissenschaftliche Einschätzung abgegeben hat.

Es gibt jedoch in der Verordnung ergänzende Angaben, was die Dosierung und Einnahme angeht, um von der positiven Wirkung zu profitieren. Hier der genaue Auszug aus der EU-Verordnung Nr. 432/2012 vom 16. Mai 2012:

»Die Angabe darf nur für Lebensmittel verwendet werden, die 1 g Glucomannan je angegebene Portion enthalten. Damit die Angabe zulässig ist, sind die Verbraucher darüber zu unterrichten, dass sich die positive Wirkung bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Glucomannan in drei Portionen à 1 g in Verbindung mit 1–2 Gläsern Wasser vor den Mahlzeiten und im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung einstellt.«

Okay, es braucht mindestens 3 Gramm Glucomannan verteilt auf drei Mahlzeiten. Mehr ist bis zur persönlichen Verträglichkeit kein Problem, denn Glucomannan ist, wie bereits beschrieben, von wenigen Einschränkungen abgesehen gesundheitlich

unbedenklich. Mit dem Hinweis »Einnahme vor dem Essen« soll erreicht werden, dass sich durch die Bauchfüllung des aufgequollenen Glucomannan bereits eine gewisse Sättigung einstellt und in der Folge, auch wegen der verzögerten Abgabe des Konjak-Nahrungsbreis in den Darm, der Magen länger gefüllt bleibt. Bei den Studien, die für den Health-Claim herangezogen wurden, ist der Ballaststoff aus der Konjakknolle stets wie in der EU-Verordnung beschrieben, verabreicht worden.

Leider wird bei der Anwendungsempfehlung nicht berücksichtigt, dass man den Zauberstoff ebenfalls prima in eine Mahlzeit einbauen und somit Schlemmen und Abnehmen verknüpfen kann. Eine Studie mit Konjaknudeln und Co. gibt es bisher bedauerlicherweise nicht, aber es liegt nahe, dass der positive Effekt unter Berücksichtigung der vorgegebenen Dosierung auch da zum Tragen kommt.

So weit der offizielle Teil, denn nun gehen wir ins Detail.

Was Konjak zum perfekten Abnehmhelfer macht

Konjakmehl, das Hauptprodukt aus der Konjakwurzel, punktet durch:

- einen extrem niedrigen Kaloriengehalt von etwa 150 bis 190 Kilokalorien pro 100 Gramm Konjakmehl. Konjakmehl ist daher, gemessen an der Menge des Verzehrs pro Mahlzeit, kalorisch nicht relevant. Dieser Umstand senkt die Kalorienzufuhr bei jeder einzelnen Mahlzeit, in die die Konjakwurzel, in welcher Form auch immer, integriert ist. Kalorienverdünnung ist das Stichwort, denn die Konjakwurzel senkt das Verhältnis zwischen Energie und Gewicht der verzehrten Nahrung.

- die Abwesenheit von Kohlenhydraten, was den Blutzuckerspiegel und damit zusammenhängend den Bedarf des Fettspeicherhormons Insulin reduziert und den Gewichtsverlust begünstigt.

- die Fähigkeit sich 100- bis 200-fach auszudehnen und sich mit viel Wasser zu verbinden. Dies erhöht das Nahrungsvolumen, füllt somit ordentlich den Bauch. Dazu macht der verlängerte Aufenthalt des Konjak-Nahrungsbreis im Magen lange satt.

- die Eigenschaft, neben Wasser auch andere Stoffe, wie zum Beispiel Fette, Kohlenhydrate, zu absorbieren und kalorisch unverwertet über den Stuhlgang auszuscheiden.

- die Reduzierung des Hungergefühls durch den Einfluss, den Glucomannan auf den Ghrelinspiegel nimmt. Ghrelin ist ein hungerauslösendes Hormon und bei regelmäßigem Glucomannanverzehr sinkt die Ghrelinausschüttung und damit der Hunger.

- die verstärkte Produktion des körpereigenen hungerhemmenden Verdauungshormons Peptid YY, was im Rahmen der bakteriellen Fermentation in den Darmzellen zu Propionat (kurzkettige Fettsäure) gebildet und freigesetzt wird.

Hafer-Konjak-Porridge mit Nussknusper

Für 1 Portion

NÄHRWERTE PRO PORTION:
KILOKALORIEN: 411, FETT: 23,6 G, KOHLENHYDRATE: 30,6 G, EIWEISS: 14,9 G

ZUTATEN

Für das Nussknusper:

- 15 g grob gehackte Nüsse (Haselnüsse, Pekannüsse, Mandeln etc.)
- 1 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit

Für den Porridge:

- 35 g Haferkleie
- 1 Msp gemahlene Bourbon-Vanille
- 2–3 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit
- ½ TL Konjakmehl (2 g)
- 200 ml Milch, 3,5 % Fett
- 150 ml Wasser
- 25 ml Kokosmilch

1. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und zum Schluss das Stevia-Streupulver hineingeben und untermischen. Nüsse abkühlen lassen und dabei immer wieder durchmischen, damit die Stücke nicht zusammenkleben.
2. Die Haferkleie, die Vanille, das Stevia-Streupulver und das Konjakmehl in einer Schüssel vermengen.
3. Milch, Wasser und Kokosmilch in einem Topf zum Kochen bringen. Den Topf dann vom Herd nehmen und mit einem Schneebesen die trockenen Zutaten unterrühren. Porridge einige Minuten quellen lassen. Falls er zu dick wird, etwas heißes Wasser einrühren.
4. Porridge in eine Schüssel füllen und mit den geröste-ten Nüssen bestreuen.

TIPP

Das Nussknusper gleich in größerer Menge zubereiten. Es hält sich in einer Keksdose problemlos für mehrere Wochen.

Thai-Tomaten-Basilikum-Suppe mit Mandelcrisp

Für 2 Portionen

NÄHRWERTE PRO PORTION:
KILOKALORIEN: 329, FETT: 22,4 G, KOHLENHYDRATE: 21,1 G, EIWEISS: 8,5 G

ZUTATEN

Für den Mandelcrisp:

25 g Mandelblättchen
½ TL Erythrit
1 Msp rosenscharfes Paprikapulver
1 Msp Currypulver
Salz und Pfeffer

Für die Suppe:

50 g Zwiebel
2 TL Kokosöl
½ TL rote Currypaste
500 ml passierte Tomaten
600 ml Gemüsebrühe
15 g Basilikumblätter
1–2 cm frischer Ingwer
100 ml Kokosmilch
1 TL Konjakmehl (4 g)
Salz und Pfeffer

1. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett kurz goldgelb rösten. Das Erythrit hinzufügen und schmelzen lassen. Die Pfanne von der heißen Platte nehmen und die Gewürze hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und hacken. In einem Suppentopf das Kokosöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Dann die Currypaste zufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Suppe 10 Minuten köcheln lassen.
3. Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Beides mit der Kokosmilch in die Suppe geben. Das Konjakmehl mit dem Schneebesen unterrühren und zum Schluss alles mit dem Stabmixer pürieren.
4. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Suppenschalen mit den Mandelblättchen anrichten.

TIPP

Die pikant-süßen Mandelblättchen sind ein toller Ersatz für Chips.

Risi-Bisi-Konjakreis-Pfanne

Für 2 Portionen

NÄHRWERTE PRO PORTION:
KILOKALORIEN: 409, FETT: 12,2 G, KOHLENHYDRATE: 17,0 G, EIWEISS: 35,6 G

ZUTATEN

- 100 g trockener Konjakreis
- 250 g Hähnchenbrust
- 4 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 50 g Zwiebel
- 150 g Kohlrabi
- 100 g Karotte
- 150 g Lauch
- 100 g TK-Erbsen
- ½ TL Currypulver
- 75 ml überwürzte Hühnerbrühe
- 2 TL Petersilie, gehackt

1. Wasser in einen Topf füllen und zum Kochen bringen. Den trockenen Konjakreis hinzugeben und 10 Minuten kochen lassen. Dann die Herdplatte ausschalten und den Reis weitere 10 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abgießen und mit heißem Wasser abspülen. Das Wasser gut abschütteln, damit der Konjakreis nicht zu nass ist.
2. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. In einem größeren Topf 2 Teelöffel Olivenöl erhitzen und die Hähnchenstreifen darin 3–5 Minuten braten. Salzen und pfeffern und dann aus dem Topf nehmen.
3. Das frische Gemüse putzen und schälen bzw. waschen. Zwiebel fein hacken, Kohlrabi und Karotte würfeln, Lauch in Ringe schneiden. Das restliche Olivenöl im Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Dann das geschnittene Gemüse und die Erbsen zufügen und 1–2 Minuten braten. Anschließend das Currypulver und die Hühnerbrühe unterrühren. Alles 5–6 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
4. Nun den Konjakreis untermischen, die gebratenen Hähnchenstreifen in den Topf geben und erwärmen. Die Petersilie zum Schluss untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Im Herbst und Winter statt Kohlrabi Butternut-Kürbis oder Steckrübe verwenden.

Konjaknudeln mit Rucola-Macadamia-Pesto

Für 2 Portionen

NÄHRWERTE PRO PORTION:
KILOKALORIEN: 396, FETT: 31,5 G, KOHLENHYDRATE: 5,8 G, EIWEISS: 8,2 G

ZUTATEN

Für das Pesto:

- 30 g Rucola
- 30 g gesalzene und geröstete Macadamianüsse
- 25 ml Olivenöl
- 25 g geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

Für die Nudelpfanne:

- 150 g trockene Konjaknudeln
- 400 g Zucchini
- 2 TL Olivenöl

1. Rucola waschen, trocken schütteln und grob hacken. Die Macadamianüsse ebenfalls grob hacken. Alle Zutaten für das Pesto in einen Standmixer füllen und pürieren oder mit dem Pürierstab zerkleinern.
2. Die Konjaknudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 10 Minuten garen. Dann in ein Küchensieb abgießen, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
3. Die Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und die Kerne herausschneiden. Dann das Fruchtfleisch in 1–2 cm große Würfel schneiden.
4. Eine große hohe Pfanne auf den Herd stellen und das Olivenöl darin erhitzen. Die Zucchiniwürfel 2–3 Minuten braten und anschließend die Konjaknudeln zufügen.
5. Zum Schluss das vorbereitete Pesto gründlich untermischen und die Nudelpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Nehmen Sie alternativ gesalzene, geröstete Cashewkerne.

Tomaten-Pesto-Konjakreis-Salat

Für 2 Portionen

NÄHRWERTE PRO PORTION:
KILOKALORIEN: 417, FETT: 17,9 G, KOHLENHYDRATE: 22,6 G, EIWEISS: 18,8 G

ZUTATEN

- 100 g trockener Konjakreis
- 15 g Pinienkerne
- 250 g Kirschtomaten
- 50 g rote Zwiebel
- 75 g Karotte
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 150 g gekochter Schinken
- Salz und Pfeffer

Für das Dressing:

- 50 g Tomaten-Pesto
- 2 TL heller Balsamico-Essig

1. Wasser in einen Topf füllen und zum Kochen bringen. Den trockenen Konjakreis dazugeben und 10 Minuten kochen lassen. Dann die Herdplatte ausschalten und den Reis weitere 10 Minuten im heißen Wasser ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abgießen und mit heißem Wasser abspülen. Das Wasser gut abschütteln, damit der Konjakreis nicht zu nass ist. Den Konjakreis abkühlen lassen.
2. Die Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett in 2–3 Minuten goldgelb rösten.
3. Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Karotte und die Frühlinsgzwiebeln putzen und waschen. Karotte grob raspeln und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Das Gemüse, den gewürfelten Schinken, den Konjakreis und die Pinienkern in einer Schüssel vermischen.
4. Aus dem Tomaten-Pesto und dem Essig ein Dressing rühren, unter den Salat mischen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für mehrere Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

TIPP

Salat am Vortag zubereiten und dann die zwei darauffolgenden Tage in der Mittagspause schlemmen.

Kerniges Karottenbrot

Für 1 Kastenform (20 cm Länge), ergibt ca. 16 Brotscheiben

NÄHRWERTE PRO BROTSCHEIBE:
KILOKALORIEN: 108, FETT: 4,7 G, KOHLENHYDRATE: 6,0 G, EIWEISS: 8,2 G

ZUTATEN

- 125 g Haferkleie
- 40 g entöltes Gold-Leinsamenmehl
- 20 g Konjakmehl
- 2 TL Backpulver
- ¾ TL Salz
- 40 g Kürbiskerne
- 25 g Sesam
- 25 g geschrotete Leinsamen
- 100 g Karotte
- 4 Eier, Größe M
- 350 g Magerquark
- 1 TL mittelscharfer Senf

1. Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auskleiden.
2. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen.
3. Karotten putzen, waschen und grob raspeln. Mit den Eiern, dem Quark und dem Senf in einer zweiten Schüssel verrühren. Die trockenen Zutaten esslöffelweise zufügen und alles zu einem Teig verarbeiten.
4. Den Teig in die Kastenform füllen. Mit einem Löffel glatt streichen und mit einem Messer längs einschneiden. Brot 60 Minuten im Ofen backen. Nach der halben Zeit mit Alufolie bedecken, damit das Brot nicht zu dunkel wird.

TIPP

Statt Karotte geraspelten Kürbis oder Petersilienwurzel ins Brot geben.