

REDAKTIONSTIPP

Das große LOGI-Kochbuch von Franca Mangiameli gibt's auch in unserem Rätsel zu gewinnen.



LOGI-Methode
Das Logi-Kochbuch
von Franca Mangiameli
120 raffinierte Rezepte
Systemed Verlag, 2005,
kartoniert,
ISBN 3-927372-28-5
18,90 Euro

Erfahrung, wenn er über seinen persönlichen Erfolg mittels LOGI berichtet. „Durch eine konsequente Ernährungsumstellung und Training habe ich bereits 22 Kilogramm abgenommen“, so Schuhbeck. Kohlenhydrate hat er dabei fast weggelassen, wie er im Gespräch mit klinik + patient erzählt und betont: „Wer zu viel Speck auf den Rippen hat braucht keine Kohlenhydrate zu sich nehmen, denn ohne Bewegung würden diese nur in Fett umgewandelt werden“. Sein Motto ist deshalb wenig Kohlenhydrate, viele Ballaststoffe und viel hochwertiges Eiweiß. Auf dieser Basis kocht er auch seit Jahren für seine Gäste. Mit einem Schuss gesunden Öl als Geschmacksträger geizt Schuhbeck übrigens auch nicht. Es kommt nur auf die richtigen Fette an. Deshalb sollte Oliven- und Rapsöl in keiner Küche fehlen.

Das Highlight des großen LOGI-Kochbuchs sind die vielen köstlichen und raffinierten Rezepte zu LOGI-Kompositionen von verschiedenen Meisterköchen wie Alfons Schuhbeck, Vincent Klink, Ralf Zacherl, Christian Henze und Andreas Gerlach. Gerichte für die Alltagsküche mal typisch deutsch, mal mediterran oder asiatisch inklusive der LOGI-Pyramide, damit auch Sie künftig zu den richtigen Lebensmitteln in der genauen Gewichtung greifen.

Birgit Kuhn

Spitzenkoch
Alfons Schuhbeck
(links im Bild) mit seinem
Trainer Paul Mentis in dessen
Sportstudio in Gilching.



Sie möchten endlich Ihren Körper in Form bringen und haben keinen Durchblick im Dschungel der Diäten? Sie haben sich verirrt im Kalorien Labyrinth? Sie essen Light-Produkte von Magerquark über fettfreien Käse und zur Überbrückung des Hungers greifen sie zu trockenen Brötchen, Müsliriegeln und Croissant? Versuchen sie es doch einfach mit der revolutionären LOGI-Methode von Dr. Nicolai Worms.

Um es kurz auf einen Nenner zu bringen, steht LOGI für eine gesunde ausgewogene Ernährung basierend auf reichlich Eiweiß (Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Eier und Käse), viel Obst, Gemüse und Salat und so wenig Kohlenhydrate wie möglich. Insbesondere Nahrungsmittel, die viel Stärke, sprich Kohlenhydrate enthalten wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Reis sollten in Maßen auf dem Speiseplan stehen. Ein Mittagessen ohne Beilage und Bier muss also nicht sein, allerdings sollte bei diesen kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln auch unbedingt auf den Glykämischen Index, besser bekannt unter Glyx-Wert, geachtet werden. Der Glyx-Wert gibt dabei an wie stark der Insulinspiegel nach Aufnahme eines bestimmten Lebensmittel steigt. Lebensmittel mit niedrigem Glyx und viel Ballaststoffen wie zum Beispiel Vollkornbrot halten deshalb länger satt als Weißbrot. Der bayerische Spitzenkoch Alfons Schuhbeck spricht aus