

dtv

Die Diktatur der Diäten geht zu Ende: Abnehmen mit Lust statt Frust, mit Genuss das Gewicht halten und ohne Verzicht gesund bleiben, ist Monsieur Montignacs Rezept. In diesem außergewöhnlichen Ratgeber, der sich weltweit millionenmal verkauft hat, sind die neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse zusammengestellt, und zwar so einfach und plausibel, dass alle Diätgeplagten endlich aufatmen können: Mit dem Mythos des Kalorienzählens wird ebenso gnadenlos aufgeräumt wie mit den einseitigen Reduktionsdiäten, nach denen man immer wieder zunimmt. Seine Methode: Es gilt die Erhöhung des Blutzuckerspiegels zu vermeiden, die über die Aufnahme bestimmter »schlechter« Kohlenhydrate zu vermehrter Insulinproduktion und zur Anlage von ungeliebten Fettreserven im Körper führt. Wie man »gute« Kohlenhydrate (mit niedrigem glykämischen Index), Fett, Eiweiß und Ballaststoffe richtig kombiniert, führt die Methode Montignac in zwei Phasen überzeugend vor: Nicht wieviel, sondern was man isst und trinkt, ist entscheidend für ein stabiles Körpergewicht, mit dem man sich wohl fühlt und das Leben genießt.

Michel Montignac, (1944–2010) war von 1974 bis 1979 Direktor bei Rank Xerox, Frankreich, danach Leiter der europäischen Zentrale von Abbot Laboratories, 1986 Gründung des Verlags Editions Artulen, in dem seine ersten Bücher erschienen.

Michel Montignac

Essen gehen und dabei abnehmen

Aus dem Französischen von Christa Trautner-Suder

Deutscher Taschenbuch Verlag

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de**

Ungekürzte Ausgabe 1995

15., überarbeitete Auflage 2004

17. Auflage 2011

Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Titel der französischen Originalausgabe:

Comment maigrir en faisant des repas d'affaires

© 1987 Editions Artulen, Paris

© der deutschsprachigen Ausgabe:

1993 Artulen Verlag GmbH, Offenburg

ISBN 2-9062-3632-2

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlaggestaltung: Tabea Dietrich

Umschlagfoto: Studio Freeline, Genua, Italien

Gesamtherstellung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34134-9

Inhalt

Vorwort	9
Vorrede	13
Einleitung	15
Kapitel I	
Wie aber sieht die Lösung aus?	23
Kapitel II	
Die Lebensmittelklassen	26
Die Proteine (Eiweiße)	27
Die Kohlenhydrate	28
Die Lipide (Fette)	35
Die Ballaststoffe (Faserstoffe)	37
Zusammenfassung	38
Kapitel III	
Der Mythos von den Kalorien	42
Ursprung der Kalorientheorie	43
Die Theorie von den Kalorien	44
Die Erklärung	45
Kapitel IV	
Woher kommen die überflüssigen Pfunde?	49
Das Insulin	49
Verzehr eines Kohlenhydrats	50
Verzehr eines Kohlenhydrats und eines Fettes	50
Verzehr von Fetten allein	53

Kapitel V	
Wie Sie Ihre Reserven managen	54
Kapitel VI	
Die Methode	63
Phase I	
Die Gewichtsabnahme	64
Nahrungsmittel, die streng kontrolliert werden müssen	65
Praktische Durchführung der Phase I Gewichtsabnahme	84
Zusammenfassung der Prinzipien der Phase I	108
Menüplan in der Phase I	111
Phase II	
Das ausgewogene Gewicht beibehalten	112
Zusammenfassung der Prinzipien der Phase II	137
Menüplan in der Phase II	139
Kapitel VII	
Hypoglykämie, das Übel unseres Jahrhunderts	142
Kapitel VIII	
Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen	148
Cholesterinüberschuss im Blut	149
Hypertriglyceridämie	154
Hyperinsulinämie und Insulinresistenz	154
Freie Radikale	155
Alkohol	156
Nikotin	157
Stress	157
Kaffee	157
Salz	158

Die unterschiedliche Risikoverteilung in den einzelnen Ländern	158
Schlussbetrachtung	160
Kapitel IX	
Die Verdauung	163
Technische Aspekte der Verdauung	163
Mischung von Nahrungsmitteln	166
Kapitel X	
Zucker ist Gift	173
Süßstoffe	178
Kapitel XI	
Der Wein und seine Wohltaten	182
Die Therapie in der Antike	183
Physiologische Wirkungen und Eigenschaften des Weins	185
Wie man sich mit Wein heilen kann	191
Kapitel XII	
Die Wunder der Schokolade	196
Die Tugenden der Schokolade	198
Kapitel XIII	
Sport macht nicht schlank	201
Kapitel XIV	
Praktische Übung in einem besseren Restaurant ...	204
Wenn Sie in Phase I sind	210
Wenn Sie in Phase II sind	211
Schlussbetrachtung	213

Anhang	219
Klassifizierung der erlaubten Lebensmittel	
Phase I: Gewichtsabnahme	221
Klassifizierung der erlaubten Lebensmittel	
Phase II: Beibehaltung des erreichten Gewichts	222
Schokoladenrezepte	223
Fachlicher Anhang I	
von Dr. Hervé Robert	225
Die diätetische Ausgewogenheit der	
MONTIGNAC-Methode	227
Die Zusammensetzung der Lebensmittel	228
Die Proteine	229
Die Kohlenhydrate	232
Die Lipide	242
Die Ballaststoffe	249
Hypercholesterinämie, kardiovaskuläre Erkrankungen	
und Diätetik	255
Das Idealgewicht	267
Die Theorie von den Kalorien	269
Das Insulin	276
Fachlicher Anhang II	
Klinische Nutzung diätetischer Ballaststoffe von	
Professor Attilio Giacosa	289
Klinische Nutzung diätetischer Ballaststoffe	291
Register	295

Vorwort

Viele der sogenannten Zivilisationskrankheiten, die bevorzugt in den westlichen Industrienationen auftreten, gehen auf Fehlernährung und ein zu hohes Körpergewicht zurück. Insbesondere gilt dies für die Herz-Kreislauf-Erkrankungen einschließlich des Herzinfarkts, aber auch für Stoffwechselkrankheiten wie »Zucker« (Diabetes mellitus), Fettstoffwechselstörungen, die Gicht und für den hohen Blutdruck. Mit einiger Wahrscheinlichkeit begünstigt das Übergewicht auch die Entstehung bestimmter Krebserkrankungen. Deshalb fordert die vorbeugende Medizin ein normales Körpergewicht und begrüßt alle Anstrengungen, die zur Gesundheitserziehung der Bevölkerung in diesem Sinne beitragen.

Die meisten Übergewichtigen haben bereits mehrere der in den verschiedensten Varianten angebotenen Reduktionsdiäten praktiziert. Oder, was noch häufiger der Fall ist, sie probieren in bestimmten Zeitabständen eine der meist mit vielen Versprechungen und großem Werbeaufwand angepriesenen »Wunderdiäten«. Hierbei wird mit Hilfe von Nährwerttabellen die Menge an erlaubten Lebensmitteln errechnet, so dass eine Gesamtenergiezufuhr von etwa 1000 bis 1500 Kilokalorien pro Tag resultiert. Obwohl das Körpergewicht unter einer solchen Diät meist schnell abnimmt, werden mit Hilfe von Nährwerttabellen zusammengestellte Kostformen in aller Regel nur kurzfristig praktiziert. Sie sind umständlich, können nur zu Hause exakt eingehalten werden und versagen dann, wenn bei Reisen, Einladungen und ähnlichem außer Haus gegessen wird.

Genau an diesen kritischen Punkten setzt das Buch von

Michel Montignac an. Es entstand aus leidvoller persönlicher Erfahrung des Autors: Als Manager war er häufig zu Geschäftsessen in Restaurants gezwungen, was nicht ohne Folgen für sein Körpergewicht blieb. Mit den zusätzlichen Pfunden aber wollte sich Montignac nicht abfinden. Er studierte ernährungswissenschaftliche Literatur und beobachtete kritisch, wie sich sein eigenes Körpergewicht in Abhängigkeit von Art und Menge der aufgenommenen Nahrung veränderte. Daraus entwickelte er eine eigene Ernährungsphilosophie, die es ihm ermöglichte, sein Gewicht im Normalbereich zu halten.

Aufgrund seiner Beobachtungen kam er zu dem Schluss, dass der Art und Menge der Kohlenhydrate in der Nahrung eine wesentliche Bedeutung bei der Regulation des Körpergewichts zukommt. Auch die Wissenschaftler, die im Anhang des Buches physiologische Details zum möglichen Wirkungsmechanismus ergänzen, sehen im Überschuss bestimmter Kohlenhydrate die wesentliche Ursache für die heute so häufige Fettleibigkeit (Adipositas).

Die Botschaft Montignacs, die er zunächst Freunden und Kollegen, dann aber der breiten Öffentlichkeit nahe bringen wollte, lautet: Um abzunehmen, braucht niemand auf die Gaumenfreuden einer exquisiten Küche zu verzichten, auch nicht im Restaurant. Nach seiner Erfahrung gilt es nur, einige leicht einzuhaltende Regeln bei der Auswahl der Lebensmittel und Speisen zu befolgen. Diese Regeln bestehen im Wesentlichen darin, Lebensmittel nach ihrem Gehalt an Kohlenhydraten zu bewerten und bei der Zusammenstellung der Kost entsprechend zu meiden beziehungsweise zu bevorzugen.

Sowohl der Autor als auch die in seinem Buch zu Wort kommenden Ärzte führen den positiven Effekt dieser Speisenauswahl auf das Körpergewicht ausschließlich darauf zurück, dass die Kohlenhydrate, die die Blutzuckerkonzentra-

tion ansteigen lassen und dadurch eine schnelle und intensive Freisetzung von Insulin bewirken, weitgehend gemieden werden. Möglicherweise wird durch die empfohlene Auswahl von Lebensmitteln und Gerichten auch insgesamt die Energieaufnahme verringert.

Das Grundprinzip dieser »Diät« ist die richtige Auswahl von Lebensmitteln und die Verringerung des Anteils gewisser Kohlenhydrate. In eigenen Untersuchungen konnten wir uns davon überzeugen, dass sich mit den kohlenhydratverminderten Diäten leichter Gewichtsreduktionen erzielen ließen als mit den üblicherweise empfohlenen relativ kohlenhydratreichen Varianten. Überdies zeigte sich, dass bei Einhaltung einer solchen Diät trotz des relativ hohen Fettanteils die laborchemischen Befunde, insbesondere die Blutfettkonzentration, nicht negativ beeinflusst werden. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass durch die geforderte Reduktion von Kohlenhydraten zwangsläufig auch die Fettzufuhr verringert wird. Dadurch liegt letztlich die absolute pro Tag aufgenommene Fettmenge vergleichsweise niedrig.

Gegenüber den seit Jahrzehnten immer wieder propagierten kohlenhydratarmen Reduktionsdiäten haben die Empfehlungen Montignacs eine Reihe entscheidender Vorzüge. Der Autor bezieht, neben den genannten Grundprinzipien, alle derzeit bekannten Forderungen für eine gesunde Ernährung mit ein. So bespricht er ausführlich die Ballaststoffe und gibt Hinweise auf eine optimale Zufuhr dieser für die Funktion der Verdauungsorgane, aber auch für die Regulation des Zucker- und Cholesterinstoffwechsels so wichtigen Bestandteile der pflanzlichen Lebensmittel. Ein weiteres Beispiel ist das Nahrungsfett. Auch hierbei gibt Montignac im Hinblick auf die Blutholesterinkonzentration – und damit über das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen – detaillierte Empfehlungen bezüglich der Art und Menge der Nahrungsfette, so dass

letztlich eine optimale Fettzufuhr aus der Nahrung resultiert. Dieses auf persönlicher Erfahrung aufbauende Ernährungskonzept garantiert eine ausgewogene, vollwertige Kost mit ausreichender Zufuhr von Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen – ganz wie sie die moderne Ernährungswissenschaft empfiehlt.

Dass das Buch in erster Linie auf die französische Küche und Essgewohnheiten zugeschnitten ist, beeinträchtigt seinen Wert nicht und sollte deutsche Leser nicht abschrecken. Denn längst ist der Einfluss der vielfach gepriesenen Kochkunst unserer Nachbarn auf die deutsche Küche unverkennbar. Auch lassen sich die Regeln leicht auf die hiesigen Ess- und Trink-sitten übertragen.

Professor Heinrich Kasper
Medizinische Universitätsklinik Würzburg

Vorrede

Seit Anfang der 80er Jahre gönne ich mir alles. Ich trinke fast zu jeder Mahlzeit Rotwein, ich esse, worauf ich Appetit habe, und mein Schokoladenkonsum ist beachtlich.

Mir ist natürlich klar, dass dieser offensichtliche »Genuss ohne Reue« in meiner unmittelbaren Umgebung und bei meinen Arbeitskollegen eine Mischung aus Neid und Ärger hervorruft.

Dieser Ärger kommt daher, dass sie sich gelegentlich durch mein Verhalten provoziert fühlen.

Sie kannten mich alle zu einer Zeit, als ich dreizehn Kilo mehr auf die Waage brachte und verstehen überhaupt nicht, warum mein Gewicht sich nun um kein Gramm ändert, ohne dass ich auf irgend etwas verzichte, obgleich ich ständig Gast in den besten Pariser Restaurants bin. Sie glauben alle, dass ich ein Geheimnis habe, was etwas zu viel gesagt ist.

Dieses »Geheimnis«, wenn es denn eines ist, enthülle ich in diesem Buch.

Michel Montignac

Einleitung

Ich habe lange gezögert, bevor ich als endgültigen Titel für die französische Originalausgabe dieses Buches ›Essen gehen und dabei abnehmen‹ wählte. Er erschien mir zunächst etwas zu kommerziell für ein Buch, mit dem ich es sehr ernst meine. Wenn ich diesen Titel dann doch beibehielt, so geschah das nicht, um meine potentiellen Leser zu beeindrucken, sondern um die eigentliche Botschaft dieses Werkes passend zu beschreiben. Denn schlank werden oder nicht zunehmen ist ja genau das, was den Leser interessiert.

Wenn ich in den letzten Jahren gefragt wurde, wie ich abgenommen habe oder wie ich es schaffe, das Gewicht zu halten, so habe ich immer geantwortet: »Indem ich im Restaurant esse und an Geschäftsessen teilnehme«, was mit einem Lächeln aufgenommen wurde, aber nicht überzeugte.

Ihnen wird das sicher auch paradox erscheinen, insbesondere, wenn Sie Ihr Übergewicht Ihren beruflichen Verpflichtungen zuschreiben, die Sie etwas zu häufig die Freuden der Gastronomie genießen lassen. Das glauben Sie doch zumindest.

Auch Sie haben sicherlich versucht, die unzähligen Diätregeln anzuwenden, die in der Öffentlichkeit kursieren und seit langem unter der Rubrik »Allgemeinplätze« rangieren. Immer aber mussten Sie feststellen, dass diese Richtlinien nicht nur häufig widersprüchlich sind und keinen oder nur vorübergehenden Erfolg bringen, sondern in den meisten Fällen im gesellschaftlich-beruflichen Rahmen auch undurchführbar sind.

Sie machen sich also seit einigen Jahren um das Sorgen, was wir verschämt Ihr Übergewicht nennen wollen.

Zu Beginn der 80er Jahre, als ich bereits über die Hälfte meines dritten Lebensjahrzehnts hinter mir hatte, zeigte meine Waage achtzig Kilo an, das waren sechs mehr als mein Idealgewicht.

Insgesamt bestimmt nicht alarmierend bei einer Statur von einem Meter einundachtzig und noch etwas Zeit bis zum vierzigsten Geburtstag.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich ein eher regelmäßiges gesellschaftlich-berufliches Leben geführt, und die paar Kilo zu viel schienen stabil zu bleiben. »Übermäßiges Essen« – sofern man überhaupt von übermäßig sprechen konnte – kam nur gelegentlich vor und dann meist im familiären Rahmen. Wenn man aus dem Südwesten Frankreichs stammt, ist die Gastronomie ein Teil der Erziehung. Sie wird sogar zu einem gewissen Kult.

Ich hatte bereits seit langem auf Zucker verzichtet, zumindest auf den im Kaffee. Unter dem Vorwand, allergisch zu sein, aß ich keine Kartoffeln, und außer Wein trank ich praktisch keinen Alkohol.

Meine sechs Kilo zu viel hatte ich mir über einen Zeitraum von zehn Jahren zugelegt, was ein relativ geringer Anstieg war. Wenn ich mich so umschaute, lag ich in der Norm, eher sogar etwas darunter.

Und dann, von einem Tag auf den anderen, spielte sich mein Beruf unter völlig veränderten Bedingungen ab, als man mich innerhalb der multinationalen amerikanischen Firma, deren Angestellter ich war, mit internationaler Verantwortung in der europäischen Zentrale betraute.

Nun war ich die meiste Zeit auf Reisen, und meine Besuche in den Filialen, die ich in meinem Fachbereich zu kontrollieren hatte, konzentrierten sich meist auf Zusammenkünfte gastronomischer Art.

Zurück in Paris, musste ich im Rahmen meiner internen

Public-Relations-Funktionen meine meist ausländischen Gäste in die besten französischen Restaurants der Hauptstadt begleiten. Dies war ein Teil meiner beruflichen Pflichten, und ich muss gestehen: nicht der unangenehmste.

Ich bin, nebenbei gesagt, ernsthaft davon überzeugt, dass ein Restaurant, ein schön gedeckter Tisch und ein gutes Essen der beste Ort für Kommunikation sind. Als Fachmann für menschliche Beziehungen kann ich Ihnen versichern, dass die erfolgreichsten Verhandlungen, mit wem auch immer (Sekretärin des Firmenkomitees, Gewerkschaftsvertreter, Angestellter, der entlassen oder eingestellt werden soll), nach meinem Dafürhalten stets in einem Restaurant stattgefunden haben, in der Wirtschaft an der Ecke oder sogar in der Firmenkantine.

Drei Monate jedoch, nachdem ich meine neuen Aufgaben übernommen hatte, brachte ich nicht weniger als sieben Kilo mehr auf die Waage. Auch der dreiwöchige Lehrgang, den ich in dieser Zeit in England absolvierte, änderte an meinem Gewicht nichts.

Das Alarmsignal war gegeben. Ich musste dringend etwas unternehmen.

Wie jedermann habe ich anfangs so ziemlich alles ausprobiert, was man gemeinhin versucht – mit den bekannten enttäuschenden Ergebnissen.

Doch dann griff der Zufall ein, und ich lernte einen Arzt kennen, der sich intensiv mit Ernährungsproblemen befasst hatte und mir einige Ratschläge gab, deren Prinzipien die Grundfesten der traditionellen Diätetik in Frage stellten.

Bereits kurze Zeit später hatte ich sehr viel versprechende Ergebnisse erzielt. Ich entschloss mich daher, mich gründlicher mit diesen Fragen zu befassen, was relativ einfach war, da ich für einen pharmazeutischen Konzern arbeitete und daher leicht Zugang zu den für mich interessantesten wissenschaftlichen Informationen hatte.

Einige Wochen später war es mir gelungen, die meisten französischen und amerikanischen Publikationen zu diesem Thema zu bekommen. Auch wenn die Einhaltung einiger Regeln Erfolg brachte, wollte ich den wissenschaftlichen Hintergrund begreifen. Ich wollte wissen, wann und wie diese Regeln wirksam werden und an welche Grenzen man bei ihrer Anwendung stößt.

Ich hatte mir zu Beginn vorgenommen, praktisch nichts bei meiner Ernährung wegzulassen, ausgenommen den Zucker, was ich bereits seit langem tat. Wenn man die Aufgabe hat, Besucher ins Restaurant zu begleiten und zu tun, was die Amerikaner »entertainment« nennen, kann man keine Kalorien zählen und sich »mit einem Appel und einem Ei« begnügen. Es musste eine andere Möglichkeit geben.

Ich habe also meine dreizehn Kilo abgenommen, indem ich täglich an Geschäftsessen teilnahm, und Sie werden später erfahren, wie das ging. Nachdem einer der Grundsätze dieser Methode die richtige Wahl der Speisen ist, erschien das Restaurant als der geeignetste Ort, um sie wirksam umzusetzen.

Aber die Darlegung der Prinzipien ist eine Sache, ihre Anwendung eine andere.

Nach einigen Monaten schrieb ich auf Wunsch meiner Umgebung das Wesentliche der Methode auf – es hatte auf drei Schreibmaschinenseiten Platz.

Im Rahmen des Möglichen habe ich versucht, mich jedem Interessenten mindestens eine Stunde zu widmen, um die wissenschaftlichen Grundlagen der Methode zu erläutern. Das reichte aber nicht immer aus. Grobe Fehler, die versehentlich gemacht wurden, stellten das Ergebnis allzu häufig in Frage. In allen Fällen waren die herkömmlichen Vorstellungen übermächtig und standen im Widerspruch zu dem, was ich sagte, oder sie machten das Verständnis zweideutig.

Es war also eine umfassendere Erläuterung erforderlich.

Dieses Buch wurde so tatsächlich zu einem Führer, und während ich es schrieb, habe ich meinen Lesern zuliebe folgende Ziele verfolgt:

- Die überlieferten Vorstellungen durch eine überzeugende Argumentation zu entmystifizieren, damit die alten Ideen endgültig aufgegeben werden;
- die tieferen wissenschaftlichen Grundlagen zu liefern, die für das Verständnis der Ernährungsphänomene unerlässlich sind;
- einfache Regeln aufzustellen unter Angabe der wesentlichen Punkte ihrer fachlichen und wissenschaftlichen Begründung;
- nach Möglichkeit eine anwendungsfreundliche Methode zu entwickeln und so einen praktischen Führer zu schaffen.

In den letzten Jahren habe ich unter fachlicher Beratung beobachtet, gesucht, getestet und ausprobiert. Ich bin heute der Überzeugung, eine wirksame und leicht durchführbare Methode entdeckt und ausgearbeitet zu haben.

Sie werden in diesem Buch lernen, dass man nicht dick wird, weil man zu viel isst, sondern weil man falsch isst.

Sie werden lernen, Ihre Ernährung zu managen, wie man ein Budget verwaltet.

Sie werden lernen, Ihre beruflichen Verpflichtungen mit Ihrem persönlichen Vergnügen zu vereinbaren.

Schließlich werden Sie lernen, richtig zu essen, ohne dass die Mahlzeiten eine traurige Angelegenheit werden.

Dieses Buch stellt keine neue »Diät« vor. Es handelt vielmehr von einer neu entwickelten Ernährungsmethode, die Ih-

nen ermöglichen soll, die Freuden des Essens zu genießen und trotzdem das Gewicht zu halten.

Als Konsequenz werden Sie erstaunt entdecken, dass Sie bei Anwendung dieser Ernährungsprinzipien wie durch Zauberei eine physische und intellektuelle Vitalität wiedererlangen, die Ihnen seit langem verloren gegangen war.

Sie werden lernen, dass bestimmte Ernährungsgewohnheiten sehr häufig die Ursache für mangelnde Dynamik und unzureichende sportliche wie berufliche Leistungsfähigkeit sind.

Sie werden merken, dass Sie durch die Anwendung einiger grundlegender und leicht durchführbarer Ernährungsprinzipien die »Tiefpunkte« verhindern können, unter denen Sie wahrscheinlich leiden. Stattdessen erreichen Sie den Gipfel Ihrer Vitalität.

Selbst wenn Ihr Übergewicht sehr gering ist oder Sie gar nicht darunter leiden, zahlt es sich von daher aus, die Methode samt der Prinzipien für eine gute Organisation Ihrer Ernährung zu erlernen. In jedem Fall werden Sie neue Energien in sich verspüren, die Sie unter anderem auch beruflich vorwärts bringen können.

Andererseits werden Sie feststellen, dass alle gastrointestinalen Beschwerden, die Sie möglicherweise bislang quälten, völlig und endgültig verschwinden, denn Ihr Verdauungssystem wird zu einem neuen Gleichgewicht finden.

Obwohl ich in diesem Buch die gute französische Küche im Allgemeinen sowie den Wein und die Schokolade im Besonderen verteidige, wollte ich keineswegs einen jener ausgezeichneten Ratgeber kopieren, die Sie sicher im Bücherregal haben. Ich gestehe jedoch, dass ich gelegentlich versucht war, dies zu tun, denn es fiel mir immer schwer, Essen vom Vergnügen und Küche von der Gastronomie zu trennen.

Ich habe seit einigen Jahren das Glück, die besten Restaurants der Welt zu frequentieren, und der Händedruck eines