Nadja Nollau | Dieter Nollau

Das Gourmet Prinzip

südwest

Nadja Nollau | Dieter Nollau

Das Gourmet Prinzip

südwest

Inhalt

Die Autoren ____ 6
Vorwort
von Dieter Nollau und Tantris-Chef Hans Haas ____ 8
von Nadja Nollau – Wie alles begann ____ 9

13 Das GOURMET-PRINZIP auf einen Blick

Phase 1: Die Protein-Phase ____ 13
Phase 2: Die Balance-Phase ____ 13
Phase 3: Die Gourmet-Phase ____ 13

14 Schlankgeheimnis Timing

Das Denken kann die Richtung ändern ____ 16
Gibt es ein »Chips-Gen«? ____ 17
Die Diätfalle ____ 17
Das manipulierte Spiegelbild ____ 19
Wer schlank sein will, muss leiden? ____ 20
Gemeinsam durch dick und dünn ____ 20

Schlemmen und dabei abnehmen ____ 22
Das Gehirn – der unbesiegbare Diktator ____ 22
Kohlenhydrate: Turbotreibstoff für die Zellen ____ 23
Das Auf und Ab des Blutzuckerspiegels ____ 24
Low-Carb kann nicht funktionieren ____ 25
Bodybuilder verbrennen mehr ____ 27
Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt ____ 29

Phase 1: Die Protein-Phase ____ 30
Warum Eiweiß abends schlank macht ____ 30
Warum Eiweiß abends satt macht ____ 31
Warum Eiweiß abends glücklich macht ____ 31
Warum Eiweiß abends gesund ist ____ 32
Warum nur Eiweiß ungesund ist ____ 32
Die perfekten Eiweißlieferanten ____ 33
Zwei sanfte Garmethoden ____ 38
Küchengeräte für ambitionierte Hobbyköche ____ 40
Vorschläge für das Abendessen während der Protein-Phase ____ 41

Phase 2: Die Balance-Phase ____ 42
Wissen macht schlank ____ 42
Den Hungerrhythmus festlegen ____ 43
Moppel-Doping: Kohlenhydrate gleich Zucker? ____ 44
Die perfekten Frühstücksvarianten ____ 49
Mittags ein Drei-Gänge-Menü ____ 50

Phase 3: Die Gourmet-Phase ____ 54
Täglich schlemmen ____ 54
Nicht nur der Fisch muss schwimmen – was trinken? ____ 55
Abnehmen: Ein Pfund pro Woche ____ 56
Hier geht's ins Gourmetparadies ____ 56
Die Nase isst mit ____ 58

Geschmack aus dem Labor 58
Schon der Einkauf zählt 61
Gemeinsamer Genuss statt einsamer Frust 63
Die Portionen: All you can eat? 63

64 Schlankgeheimnis Muskeln

Gourmets pflegen ihren Körper 66
Die tragende Rolle der Kraftpakete 66
Rolltreppe ade – alltagsaktiv aus der Komfortzone 67
Krafttraining für daheim 68
Den Schweinehund austricksen 70
Eine Frage der Dosis 73
Der Startschuss 73

74 Schlankgeheimnis Entspannung

Stress oder Strass – was steckt dahinter? 76
Wer will uns eigentlich an die Gurgel? 76
Hormone steuern das Stresskarussell 77
Warum Druck auf Dauer dick machen kann 79
Warum Stress auch unglücklich macht 79

Alles Kopfsache: Schluss mit der Gedankenspirale 80
Fuß vom Gas – Zeit sinnvoll nutzen 80
Raus aus dem Stresskarussell, aber wie? 81
Die eigene Balance finden 81

82 Schlankgeheimnis Selberkochen: Die Rezepte

Geflügel und Fleisch 84
Fisch und Meeresfrüchte 118
Vegetarisch 138
Süßes 146

Glossar 154
Rezeptregister 158
Impressum 160

Die Autoren

Nadja Nollau

Die Journalistin und Autorin lebt und arbeitet in München. Im Lauf ihrer langjährigen journalistischen Tätigkeit hat sie sich auf die Themen Gesundheit, Fitness, Ernährung und Psychologie konzentriert. Sie schreibt regelmäßig für diverse Zeitschriften und hat einige Bücher herausgebracht.

Unter anderem entwickelte und schrieb sie 2001 »Die Vollweib-Diät« für die Schauspielerin Christine Neubauer. Bereits damals formulierte Nadja Nollau die These: Man muss essen, um abzunehmen. Als Ehefrau eines Hobbykochs und Feinschmeckers suchte sie weiter nach einem Weg, trotz des kulinarischen Verwöhnprogramms ihres Mannes auch in Zukunft schlank zu bleiben. Sie recherchierte, interviewte Fachleute, testete selbst viele Diäten und probierte gemeinsam mit ihrem Mann neue Kochrezepte aus. Nach und nach entstand daraus ein Ernährungskonzept, das allen Ansprüchen gerecht wurde. Seitdem sind Gedanken um Gewichtsprobleme Schnee von gestern.

Dr. med. Dieter Nollau

Der orthopädische Chirurg und Sportmediziner hat neben seinem Beruf eine zweite Passion: das Kochen. Der leidenschaftliche Hobbykoch liebt es, über Märkte zu schlendern, kulinarische Leckereien zu entdecken, in Kochbüchern zu schmökern, selbst zu kochen und Sterneköchen über die Schulter zu schauen. Wann immer er Zeit hat, arbeitet er in seiner Heimatstadt München im Zwei-Sterne-Restaurant Tantris in der Küche seines Freundes Hans Haas mit und lernt so von den Profis.

Am liebsten steht er jedoch selbst am Herd und verwöhnt seine Familie und Freunde mit feinen Menüs. 2012 gewann er beim Kochwettbewerb der Zeitschrift »Essen & Trinken«, der unter dem Motto »Deutsche Küche: neu interpretiert« stand, den Titel »Bester Hobbykoch Deutschlands«.

Aus eigener Erfahrung weiß er, wie schwer Abnehmen fällt. Als er vor zehn Jahren an Diabetes erkrankte, musste er seine Koch- und Essgewohnheiten an die neue Situation anpassen. Aber der Arzt und Feinschmecker weiß, dass Schlemmen und Schlankbleiben kein Widerspruch sind.

Vorwort von Dieter Nollau und Tantris-Chef Hans Haas

Bücher haben ein Vorwort, vor allem wenn es um die wichtigen Dinge geht. Aber kann ein Sternekoch, ein Chef, seinem Schüler ein Vorwort zu einem »Diät-Kochbuch« schreiben?

Hans Haas ist seit 1992 Küchenchef des Münchner Tantris – ein Pilgerort für Gourmets und für viele Feinschmecker die Wiege der deutschen Gourmetküche. Im Buddhismus bedeutet »Tantris« Suche nach Vollkommenheit. Hans Haas wurde für seine Kochkunst mit zwei Michelin-Sternen und 18 Gault-Millau-Punkten bedacht.

Als sein »Schüler« habe ich mir die Philosophie des guten Essens meines »Chefs«, Hans Haas, seit vielen Jahren mit allen silbernen Löffeln einverleibt. Die vielen Stunden praktischer Lehrzeit und die Umsetzung dieser Philosophie haben es mir möglich gemacht, die Rezepte für das GOURMET-PRINZIP zu entwickeln. Und immer habe ich die Worte im Kopf gehabt, die Hans Haas allen Lesern im Folgenden persönlich nahebringen wird: **»Das Produkt muss stimmen, alle Zutaten müssen passen und es muss harmonieren. Einfach und konzentriert auf den Geschmack. Und es muss schmecken – das ist das Wichtigste beim Essen.«**

Für die vielen Stunden strenger Lehrzeit danke ich ihm besonders. Außerdem danke ich meiner Frau, der Hauptautorin, dafür, dass ich dieses wundervolle neue Diät-Prinzip mit meinen Rezepten begleiten durfte. Und für jedes einzelne Kilo, das ich abgenommen habe, ohne meine Liebe zum Essen verleugnen zu müssen.

Auf die Frage, was er denn nun vom GOURMET-PRINZIP hält, hat Hans Haas kurz und klar, wie es so seine Art ist, unsere Idee bestätigt, dass jeder, der mit Leidenschaft und Geschmack Essen zubereitet und dabei auch noch Qualitätssinn einbringt, ein Gourmet und dazu noch schlank sein kann: **»Das funktioniert, das mache ich ja Tag für Tag auch in meiner Küche. Denn ein Gourmet ist, wer Freude am Essen hat und Wert auf Genuss legt. Und gutes Essen aus frischen Produkten ist nicht nur gesund, es macht auch nicht dick. Dickmacher sind Fertiggerichte und schlechte Produkte. Ein bisschen Butter in Massen ist kein Problem.«**

Was der Sternekoch im Tantris seit 22 Jahren mit ungebrochener Passion auf die Teller zaubert, schmeckt auch wie von einem anderen Stern: aromatisch, frisch und alle Qualitätsprodukte ohne Firlefanz zu einem harmonisch vollendeten Gericht zusammengefügt. Zu schwierig für einen Hobbykoch und die Alltagsküche? **»Aber nein. Es muss nicht immer Kaviar sein … Es geht um gute Zutaten, möglichst regional und saisonal. Wenn ich auf dem Berg bin, esse ich ja auch keine Seezunge, sondern eine gut gemachte Knödelsuppe. Spargel gibt es bei mir nur von April bis Juni, danach ist gut. Und Erdbeeren an Weihnachten sind eine Katastrophe. Die esse ich nur während der Saison.«**

Vorwort von Nadja Nollau

Wie alles begann

Er: **Wie geht's?**
Sie: **(stöhnt): Ich bin auf Diät.**
Er: **Aber wieso, du hast doch eine tolle Figur.**
Sie: **Du solltest mal meine Oberschenkel sehen.**
Er: **Gerne … wie viel hast du schon abgenommen?**
Sie: **7,3 Gramm. In zwei Stunden!**
Er: **Äh?**
Sie: **Ich war beim Friseur.**

Als Paul Bocuse einmal gefragt wurde, warum die meisten Sterneköche Männer seien, antwortete er, dass Frauen zwei Themen mit in die Küche bringen würden: Dekoration und Moral. Und das würde für ein gelungenes Mahl nun mal nicht reichen. Ganz unrecht hatte er nicht: Frauen achten beim Kochen und Essen auf mehr als nur auf die Gaumenfreuden. Vor der Lust kommen die Bedenken, und oft liegt das Hauptaugenmerk auf Kalorien und Fettgehalt. Vermutlich wird uns Frauen das bereits in die Wiege gelegt. Schließlich nehmen viele von uns schon beim Lesen des Fettgedruckten zu. Und die meisten wissen nur zu gut, wie schwer es fallen kann, das Wunschgewicht zu halten – vor allem mit zunehmendem Alter.

Was möchtest du heute essen?

Diese Frage stellt mir mein Mann **JEDEN** Morgen. Denn bei uns kocht er, früher gelegentlich auch vor Wut, wenn meine knurrigen Antworten immer häufiger »nur einen Salat« oder »nichts« lauteten. Denn viele Jahre bewegte ich mich zwischen den Polen »Shrek is back«, sprich: Mal wieder nicht aufgepasst, und »Ironman«, meint: Ich bin hart gegen mich selbst und auf Diät. Denn kleine Sünden bestrafte der liebe Gott damals sofort. Einen Caipirinha vor dem Abendessen, zum Abschluss ein leckeres Dessert … und am nächsten Morgen war die Welt nicht mehr in Ordnung. Auf den Genuss folgte immer der Verzicht. Kürzlich erst habe ich die beste Erklärung gehört, was Kalorien eigentlich sind: kleine Tierchen, die nachts die Klamotten heimlich enger nähen.

Ich bin so froh, dass diese lustfeindliche, unsinnliche Logik Vergangenheit ist. Aber es gab eine längere Phase, in der solche Unterhaltungen unsere Beziehung auf eine harte Probe stellten. Zu Zeiten von »Low-Carb«, »No Fat«, »Magic Soup« oder einem radikalen »Heilfasten« hing der Haussegen schon mal schief. Hemmungsloses Reinhauen stand eben nicht mehr auf dem Plan.

Eine figurbewusste Frau kann eine harte Prüfung für jeden Ehemann und Hobbykoch sein. Vor allem wenn ich morgens nach dem Wiegen mal wieder feststellte, dass ich trotz Disziplin auf dem besten Weg war, mein Idealgewicht weit hinter mir zu lassen. Dann war die Laune im dritten Kellergeschoss. Auf meine leisen Flüche reagierte mein Mann nur mit einem verständnislosen »mei o' mei«, band sich in

Gedanken schon wieder die Schürze um und fragte mich erwartungsfroh: »Was möchtest du heute Abend essen?«. Er reagierte völlig konsterniert, wenn ich seine Liebesbeweise nicht honorierte, sondern unter Schnappatmung hervorstieß: »Ich darf nichts mehr essen, ich brauch eine Diät!«. Schließlich wollte ich die ungeliebten Pfunde schnell wieder loswerden, und zwar pronto! Denn ich bin nicht mit der Geduld eines Pfahlsitzers gesegnet.

Abnehmen beginnt im Kopf

Such dir eine andere Einstellung, dann klappt's auch mit dem Abnehmen? Leichter gesagt als getan. Denn Fettreserven haben drei beneidenswerte Eigenschaften: Sie sind hartnäckig, widerstandsfähig und anhänglich. Und keiner mag sie. Doch das lässt sie völlig unbeeindruckt auf Bauch, Beinen, Po und Hüften verweilen. Später sogar am Hals, an den Oberarmen und den Achseln. Wenn Fettzellen wollen, können sie sich um das 200-Fache aufblähen! Warum können das Gehirnzellen eigentlich nicht? Wir wissen nicht, ob unserem Schöpfer da ein Missgeschick unterlaufen ist – aber wir kennen die Folgen.

Als ich meinen heutigen Ehemann vor knapp zwei Jahrzehnten kennenlernte, war ich sehr schlank. Ich wog 58 Kilo bei 174 Zentimeter Größe und hatte schon einige Diäten hinter mir. Er hatte gerade zehn überflüssige Kilo weg-»gefitnesst«, wie ich etwas später erfuhr. Damals rauchte ich wie ein Schlot und betrachtete Essen eher als notwendige Tatsache, mein Mann dagegen liebte Essen, Kochen und vor allem die Gourmetküche. Bei unserem ersten Date führte er mich in ein Sternerestaurant. Und als er bei unserer zweiten Verabredung für mich kochte und mir einen selbst gemachten getrüffelten Kartoffelbrei servierte, neben vielen anderen Köstlichkeiten, war es um mich geschehen. Der cremige Kartoffelbrei in Verbindung mit dem betörenden Trüffelaroma vernebelte mir auf wunderbare Weise die Sinne. So etwas Leckeres hatte ich lange nicht mehr gegessen. Kein Zweifel: Männer, die kochen (oder ein Instrument beherrschen), sind unwiderstehlich.

Damals hatte ich schon einige erfolglose Versuche hinter mir, endlich mit dem Rauchen aufzuhören. Die Beziehung mit einem Nichtraucher lieferte neue Motivation. Und tatsächlich gelang es mir, das Laster loszuwerden. Das fiel mir überhaupt nicht leicht, aber das soll hier nicht das Thema sein. Wenn es jedoch um den Kampf geht, schlechte Gewohnheiten loszuwerden, kann ich mitreden. Mit dem Rauchen aufzuhören ist ein Synonym für Zunehmen. Denn ohne den Glimmstängel im Mund wird Essen zur willkommenen Ersatzbefriedigung. Wie alle Neu-Nichtraucher entdeckte ich im gleichen Atemzug eine völlig vergessene Geschmackswelt. Alles, was ich aß, schmeckte jetzt viel intensiver. Es ist eine überraschende Erfahrung, die verschiedenen Ingredienzien zu riechen und zu schmecken, die ein Nikotinteppich jahrelang erstickt hat. Von da an aß ich mit Herzenslust. Denn Hunger hatte ich jetzt plötzlich auch – Bärenhunger.

Sie ahnen es bereits: Natürlich hatte der neu entdeckte kulinarische Genuss sichtbare Nebeneffekte. Mit einem Mal kniff die Hose im Bund, erste Speckröllchen wuchsen unter der Gürtellinie, die Knöpfe an der Bluse spannten. Aber noch ignorierte ich diese Veränderungen mit der Begründung, das gibt sich wieder. Mit Mitte 30 haben wachsende Veränderungen rund um Bauch, Beine, Po nämlich noch eine kompakte Konsistenz.

Wenn ich damals meinem Liebsten beim Kochen zusah und er mir fachmännisch erklärte, wie er nun den Fisch filetieren, würzen und zubereiten würde, hing ich an seinen Lippen.

Erst dem Koch, dann dem Fisch. Mit jedem neuen Gericht, das er mir auf den Teller zauberte oder das wir in einem Restaurant mit oder ohne Sterne, Hauben oder Michelinpunkte ausprobierten, lernte ich kulinarisch dazu.

Heute koche ich zwar immer noch nicht – nur in Ausnahmefällen, wenn der Koch streikt oder verreist ist. Ich habe dieses (Induktions-)Feld widerstandslos meiner besseren Hälfte überlassen. Was gibt es für einen größeren Luxus, als täglich bekocht zu werden? Aber auch ohne selbst am Herd zu stehen, verstehe ich heute sehr viel vom Essen. Egal ob einfache Hausmannskost wie Stampfkartoffeln mit Quark oder ein raffiniertes Gericht aus einem Gourmetrestaurant – gutes Essen macht sehr, sehr glücklich und manchmal auch unglücklich: Denn es kann Problemzonen schaffen …

Bei diesem Rundum-sorglos-Verwöhnprogramm stellte sich nur irgendwann die Frage, wie ich es schaffen sollte, wieder abzunehmen und dann auch schlank zu bleiben. Denn so konnte es nicht weitergehen. Ich gebe es offen zu: Ich esse gerne, aber ich finde Schlanksein auch sehr schön. Nichts schmeckt so gut, wie es sich anfühlt, dünn zu sein, soll Fotomodel Kate Moss mal gesagt haben. Na ja, das würde ich so nicht unterschreiben, aber ganz von der Hand zu weisen ist ihre Behauptung auch nicht. Schlank zu sein macht das Leben im wahrsten Wortsinn leichter, und die Energie, die nicht in Diäten versickert, bleibt für die wirklich wichtigen Dinge übrig.

Zurück zum Wunschgewicht

Mein persönliches Idealgewicht definiere ich mit maximal 60 Kilo. Das mag für diejenigen, die sich mit 10, 20 oder noch mehr Kilo zu viel herumschlagen, ein Witz sein. Aber ich kann es nun mal nicht ändern. Wenn die Waage 61 Kilo anzeigt, wechselt mein persönlicher Alarmcode auf Rot. Noch ein Kilo mehr und meine Alarmglocken schrillen. 63 Kilo sind die absolute Schallgrenze – dann brennt der Baum, und ich ziehe wieder in den Krieg gegen die Fettzellen mit dem Schlachtruf: »Wehret den Anfängen, das dicke Ende kommt bestimmt.«

So ging es die nächsten Jahre: Das Gewicht ging nach oben, die nächste Diät folgte. Langsam wuchs in mir die Erkenntnis: Das kann es ja wohl nicht sein! Entweder würde ich in einem freudlosen Hungerhaken-Dasein wie all die Magermodels enden, die zwar dünn sind, aber so viel Lebensfreude ausstrahlen wie ein Grottenolm. Oder ich überließ mich dem drohenden Frauenschicksal und würde eben Jahresringe zulegen und Cellulitis bekommen. Gab es denn überhaupt keinen Ausweg aus diesem Jammertal?

Oh doch, meine Leidensgenossinnen, den gibt es! Deshalb habe ich zusammen mit meinem Mann dieses Buch geschrieben. Dazu muss man kein Diätpapst, Biochemiker oder Ernährungswissenschaftler sein. Lebenserfahrung und sichtbare Erfolge sprechen hier für sich. Und diese wunderbare Erfahrung möchte ich teilen. Denn nichts ist ätzender als Frauen, die scheinbar nie altern oder zunehmen und nach ihren Beauty-Geheimnissen gefragt immer mit demselben Märchen antworten: »Oh, ich esse alles und ununterbrochen, und meine Falten trinke ich mit Mineralwasser weg.« Das ist glatt gelogen!

Aber ein Schlankgeheimnis gibt es sehr wohl. Unseres basiert auf dem **GOURMET-PRINZIP**: Es bedeutet schlemmen und dabei schlank werden und vor allem bleiben, ohne auch nur einen Tag zu hungern oder auf irgendein Lebensmittel zu verzichten, ohne Diäten und ohne Kalorien zu zählen. Das klingt paradox, ist aber eine Tatsache. Der Trick ist das

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Nadja Nollau, Dieter Nollau

Das Gourmet-Prinzip
Genießen Sie sich schlank!

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 19,0 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-517-09302-4

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2014

Schlemmen Sie sich schlank!

Abnehmen und genießen? Mit dem Gourmet-Prinzip ist das möglich, denn gutes Essen macht nicht zwangsweise dick. Ausgewählte Gourmet-Rezepte kombiniert mit stoffwechselaktivierender Bewegung und einer entspannten Einstellung lassen Abnehmen zu einem reinen Vergnügen werden.

Der Titel im Katalog