

Mireille Guiliano

*Warum französische Frauen
nicht dick werden*

Das Geheimnis genussvollen Essens

Französische Frauen

Schlank & glücklich durch das Jahr

Aus dem Amerikanischen von
Werner Löcher-Lawrence

Berliner Taschenbuch Verlag



Januar 2011

BvT Berliner Taschenbuch Verlags GmbH, Berlin

Warum französische Frauen nicht dick werden

© 2004 Mireille Guiliano

Die Originalausgabe erschien 2005 unter dem Titel

French Women Don't Get Fat

bei Alfred A. Knopf, New York

Für die deutsche Ausgabe

© 2004 BV Berlin Verlag GmbH, Berlin

Bloomsbury Berlin

Französische Frauen

© 2006 Mireille Guiliano

Die Originalausgabe erschien 2006 unter dem Titel

French Women For All Seasons

bei Alfred A. Knopf, New York

Für die deutsche Ausgabe

© 2007 BV Berlin Verlag GmbH, Berlin

Bloomsbury Berlin

Umschlaggestaltung: Rothfos & Gabler, Hamburg,
unter Verwendung einer Illustration von © R. Nichols

Druck und Bindung: Clays Ltd, St Ives plc

Printed in Great Britain

ISBN 978-3-8333-0718-8

www.berlinverlage.de

*Warum französische Frauen
nicht dick werden*

Das Geheimnis genussvollen Essens

»Was ist wichtiger als das Essen? Betrachtet nicht selbst der unaufmerksamste Mann – die unaufmerksamste Frau – von Welt die Ausrichtung und den rituellen Ablauf eines Essens wie ein liturgisches Regelwerk? Wird nicht alle Zivilisation sichtbar in jenen sorgfältigen Vorbereitungen, die den Triumph des Geistes über eine rasende Esslust weihen?«

Valéry

INHALT

	<i>Ouverture</i>	11
1.	<i>Vive l'Amérique</i> : Der Anfang... Ich wiege zu viel	23
2.	<i>La Fille Prodigue</i> : Die Rückkehr der verlorenen Tochter	27
3.	Der Beginn der Umorientierung: Die ersten drei Monate	40
4.	<i>Die Geschichten der drei C.s</i>	61
	<i>Entr'acte Manger bien et juste</i> – gut und richtig essen	77
5.	<i>Il faut des rites</i>	80
6.	Jahreszeitlich gewürzt	86
7.	Weitere Rezepte, die Sie an der Nase herumführen	131
8.	Flüssigkeitshaushalt	164
9.	Brot und Schokolade	192
10.	Sich bewegen wie eine Französin	215

11.	Stadien des Verlangens	236
12.	Lebensstufen	243
13.	Der Plan fürs Leben	265

OUVERTÜRE

Was immer in kommenden Zeiten von der *grande nation* Frankreich bleiben wird – die einzigartigen Errungenschaften der französischen Geschichte und Kultur werden wohl nie in Vergessenheit geraten. Auch wenn bis heute, wie ich leider feststellen muss, einer der großen französischen Triumphe längst noch nicht die Anerkennung erfahren hat, die ihm eigentlich zustünde. Denn es ist eine ebenso einfache wie bekannte anthropologische Tatsache: Französische Frauen werden nicht dick.

Ich bin weder Ärztin, Physiologin, Psychologin, Ernährungsexpertin noch sonst ein Profi, der Menschen hauptamtlich hilft oder sie studiert. Aber ich bin in Frankreich aufgewachsen, mit zwei gesunden Augen, die mich meine Landsleute und Geschlechtsgenossinnen ein Leben lang haben beobachten lassen. Und ich esse sehr viel. Natürlich gibt es Ausnahmen, wie bei jeder Regel, dennoch lässt sich über französische Frauen in ihrer überwiegenden Mehrzahl sagen: Sie essen nach Herzenslust und werden doch nicht dick. *Pourquoi?*

In den letzten Jahren ist gerade in meiner Wahlheimat Amerika der Glaube gewachsen, dass sich Französischen ganz offenbar, was Essen und Trinken angeht, fast alles erlauben können. Vorsichtig hat man so etwas wie ein »französisches Paradox« ausgemacht, was nicht zuletzt zahllose Herzpatienten und Wellness-Enthusiasten die Weinläden hat stürmen lassen, um sich mit Rotwein einzudecken. Darüber hinaus jedoch hat man sich leider wenig darum be-

können. Wenn Sie lernen und sich zu Herzen nehmen, wie französische Frauen traditionell über Essen und Leben denken und damit umgehen, können auch Sie erreichen, was unmöglich zu sein scheint. Was ist das Geheimnis? Zuerst ein Wort dazu, was es nicht ist.

Viele von uns erfüllen immer noch gleichzeitig zwei Rollen und arbeiten zu Hause und im Beruf mehr, als die meisten Männer ahnen. Obendrein müssen wir einen Weg finden, uns um unsere Gesundheit zu kümmern, und versuchen unser Aussehen so zu pflegen, dass wir uns selbst gefallen. Aber seien wir ehrlich: Vielen von uns gelingt es nicht, ein gesundes Gewicht zu halten, so sehr wir uns auch immer wieder Dinge verbieten. So gibt es mittlerweile eine wahre Schwemme von Diäten und Diätbüchern, die mitunter wie Handbücher der Biochemie anmuten. Egal, wie viele bereits erschienen sind, die nächsten werden gerade geschrieben. Warum bricht die Nachfrage nicht ab? Warum setzen die zahllos gekauften und gelesenen Anleitungen unseren Sorgen nicht tatsächlich ein Ende? Einfach gesagt: wegen ihres unerträglichen Extremismus.

Abgesehen von einem kleinen jakobinischen Zwischenspiel im 18. Jahrhundert, war Extremismus nie eine französische Sache. Die meisten Diäten bedeuten jedoch Radikalkuren – extreme Maßnahmen, schnelle Erfolge, die zwar eine Weile funktionieren mögen, danach leben lässt sich jedoch nicht. Irgendwann stolpern Sie, fallen aus dem Schema und verlieren den Überblick über Ihre Kalorien. Und warum auch nicht? *C'est normal!* Denn morgen schon wird der eine Extremismus durch einen anderen abgelöst. Wer erinnert sich nicht an die Tage der Kohlehydrat-Diäten? An Grapefruit-Wochen? Einmal stehen Fett und Proteine auf der Tagesordnung, und die bösen Kohlehydrate werden verteufelt. Ein anderes Mal sind Kohle-

hydrate angesagt, dann sind sie das Einzige, was Sie essen dürfen. Genauso geht es mit Wein, Brot, Fleisch – das unausgesprochene Prinzip hinter all diesen Diäten scheint zu sein, dass Sie sich irgendwann zu Tode langweilen mit dem einen, was Sie da essen, das Interesse am Essen überhaupt verlieren und somit auch ein paar Pfunde. Manchmal funktioniert das auch tatsächlich. Aber was passiert, wenn Sie Ihr Radikalprogramm hinter sich lassen und zur Normalität zurückkehren? Sie wissen es. Und deshalb: *attention!* Verbannen Sie alle Diätbücher! Sie brauchen keine Ideologie oder Technologie oder was auch immer – Sie brauchen, was französische Frauen haben: ein ausgewogenes, langzeiterprobtes Verständnis für Ernährung und für Ihre Bedürfnisse und die daraus resultierende Beziehung zu Essen und Leben. Der *coup de grâce*, der Gnadenstoß für alle Extrem-Diäten, besteht letztlich in deren Unverständnis für die individuellen Unterschiede in unserem Stoffwechsel. Viele männlichen Autoren übersehen zudem völlig den Umstand, dass die weibliche Physiologie anders funktioniert als ihre eigene. Darüber hinaus ändert sich der Stoffwechsel der Frau über die Jahre: Eine 25-Jährige, die zu viel wiegt, ist in einer ganz anderen Situation und Verfassung als eine 50-Jährige.

Meine Geschichten und Ratschläge können jedermann helfen, dennoch richtet sich dieses Buch vor allem an Frauen; schließlich gründet es auf meiner eigenen Erfahrung. Ich möchte Frauen ansprechen, die unter persönlichem und beruflichem Druck stehen und sich wie wir alle den Fallen und Versuchungen der modernen Welt gegenübersehen. Dabei meine ich nicht die, deren Gewicht eine unmittelbare Gefahr für ihre Gesundheit darstellt, sondern all jene, die bis zu zehn Kilo abnehmen wollen – und vielleicht auch etwas mehr. Ich spreche ganz verschiedene

Altersgruppen an, von 7 bis 77, und ich schneide meinen Rat auf deren besondere Bedürfnisse und Probleme zu. Ich biete einen umfassenden Ansatz, Strategien und Überlegungen, die Sie sich zu Eigen machen können. Dazu gehören ganze Menüs und schnelle Rezepte, die jeder nachkochen kann, und, *bien sûr*, eine Anleitung, wie wir uns bewegen sollten. Ja, und dass Männer dieses Buch ebenfalls in die Hand nehmen und nicht nur selbst davon profitieren, sondern auch noch das eine oder andere über das andere Geschlecht lernen – dieser Gedanke gefällt mir durchaus.

Worin liegt also nun das Geheimnis französischer Frauen? All der reiferen Französinen, die mit der Figur von 25-Jährigen über die Boulevards von Paris spazieren? Die folgenden Kapitel tragen meine französischen und Pariser Erfahrungen zusammen (wo ich auch heute jedes Jahr rund drei Monate lebe), aber auch die aus Amerika und anderen Ländern. Ich möchte Sie, die Leserin, dazu einladen, über Möglichkeiten und Unterschiede nachzudenken und Ihren gesunden Lebensstil danach neu auszurichten.

Lassen Sie mich ganz zu Anfang noch feststellen, dass Französinen kaum über Gewicht und Diäten sprechen, schon gar nicht mit Fremden. Vielleicht erzählen sie irgendwann einer wirklich nahen Freundin von einem kleinen Kniff, einer schlaun Verfeinerung eines alten französischen Prinzips, hauptsächlich aber sprechen wir von den Dingen, die wir genießen: Gefühle, die Familie, Hobbys, Philosophie, Politik, Kultur – und ja, natürlich, Essen, ganz besonders das Essen (aber nie Diäten).

Für Französinen besteht kein Widerspruch zwischen Essen und Schlank-Bleiben. Französische Frauen lassen keine Mahlzeiten aus oder ersetzen sie mit »Schlankheits-Shakes«. Sie essen drei Gänge zu Mittag und noch einmal

drei – oder gar vier – am Abend. Und dazu gibt's Wein, *bien sûr*. Und wie machen sie das? Nun, darum geht es in diesem Buch. Ein Hinweis bereits: Sie essen bewusst und fühlen sich weder voll noch schuldig, wenn sie vom Tisch aufstehen.

Wichtig dabei ist zu lernen, dass weniger mehr sein *kann*, und zu entdecken, dass und *wie* sich alles in Maßen zu sich nehmen lässt. Ihre körperlichen Aktivitäten sollten in Proportion zur Menge der Kalorien stehen, die Sie zu sich nehmen, und Wasser – trinken Sie viel mehr Wasser. Wir arbeiten heute nicht mehr 18 Stunden unter Tage oder auf dem Feld, und die altsteinzeitlichen Tage des Sammels und Jagens sind lange vorüber. Dennoch essen viele von uns ständig zu viel – nicht, um zu überleben, sondern um ihren »psychologischen« Hunger zu befriedigen. Der Trick besteht darin, mit Ihrem Appetit umzugehen und ihn befriedigen zu lernen, während Sie zunächst einmal entscheiden, was sich wann und wie reduzieren lässt. Das wunderbare Gefühl von Befriedigung, das sich einstellt, wenn Sie sich etwas Neuem, Schönerem gegenübersehen – ein erhöhter Genuss, auch wenn die Gesamtmenge Ihres Essens reduziert wird –, wird Sie dazu inspirieren, den Weg des Sich-Wohlfühlens weiterzugehen. Es geht dabei um das Erlernen einer der grundsätzlichsten französischen Regeln: sich selbst an der Nase herumzuführen.

Was brauche ich, um den Geheimnissen französischer Frauen zu folgen? Nun, sehr wenig: eine kleine Waage vielleicht, die viele aber sowieso zum Kochen haben werden (während der ersten drei Monate sollten Sie einige der Dinge wiegen, die Sie zu sich nehmen). Und womöglich sollten Sie sich einen Joghurtbereiter kaufen, wenn Sie *le vrai yaourt* probieren wollen, eine der Schlüsselspeisen in meinem Lifestyle-Programm; und wenn Sie über 40 sind,

sollten Sie ein paar kleine Hanteln erwerben, um Ihre Muskeln zu unterstützen. *C'est tout.*

Ich fange an mit meiner Kindheit in Frankreich und werde Sie dann an meiner Erfahrung als junge Frau teilhaben lassen, als ich plötzlich mit einem Gewichtsproblem konfrontiert war, aus dem mir unsere klassischen französischen Prinzipien herausgeholfen haben. Es geht nicht nur um Essen, sondern um einen »umfassenden Ansatz« zu einem gesunden Leben, der Ihnen, meiner Leserin, ganz individuell den Weg weisen soll, Ihr eigenes Gleichgewicht zu finden – Ihr persönliches *equilibrium*. (Was äußerst wichtig ist: Auch wenn unsere Körper »Maschinen« sind, so sind doch alle verschieden und richten sich mit der Zeit immer wieder neu aus; ein Programm, das sich nicht mit Ihnen *entwickelt*, wird Ihnen auf Dauer keine Hilfe sein.) Zwar zeige ich Ihnen Menüs, denen Sie bis ins Detail folgen können, das Ziel aber ist, dass *Sie* selbst herausfinden, was für Sie am besten ist – es gilt, ein neues Gefühl für sich zu entwickeln. Ich mache keine Vorschriften, sondern biete Orientierungsvorschläge, die Sie sich gemäß Ihrer Vorlieben und Bedürfnisse zurechtschneiden sollten, indem Sie auf Ihren Körper hören und Ihren Tagesablauf, das Umfeld und alle möglichen anderen Charakteristika mit in Betracht ziehen. Ich verlasse mich auf Einfachheit, Flexibilität – und die *Belohnungen*, die Ihr *eigener* Weg für Sie bereit hält. Bei diesen Feineinstellungen kann ich Ihnen als Autorin, die Sie nie getroffen hat, nämlich nicht helfen.

Dadurch, dass ich Ihnen meine eigene Geschichte erzähle, von meinem plötzlichen Aus-der-Bahn-Geraten bis zur Rettung durch einen Ansatz, der über die Jahrzehnte, bis heute, funktioniert hat, zeige ich Ihnen einen Weg, den Sie beschreiten können. Ich leite Sie durch das komplette Programm ...

Phase 1 – der Weckeruf: Führen Sie drei Wochen lang ein altmodisches Essenstagebuch. Dieser klare Blick auf das, was Sie essen, kann schon nach wenigen Tagen, aus sich heraus, die Wende einleiten.

Phase 2 – die Umorientierung: Hier gebe ich Ihnen eine Einführung in die französische Schule von Mengen und Vielfalt der Ernährung. Sie werden die zentralen »Übeltäter« Ihres Speiseplans identifizieren und vorübergehend eliminieren (oder schrittweise reduzieren). Diese Phase dauert normalerweise drei Monate, obgleich manch eine von Ihnen auch schon nach einem Monat so weit sein mag. Es ist kein diätisches Straflager, sondern bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Körper auf ein neues Gleichgewicht einzustellen. Disziplin wird benötigt, ja, aber vor allem Flexibilität, da es um Ihre Motivierung geht. Routine und Alltagstrott bei Essen und Bewegung gilt es zu vermeiden und den Wert von Qualität statt Quantität zu erkennen: nicht drei Tage nacheinander Pizza, aber auch nicht allsamstäglich drei Stunden im Fitness-Studio. Sie werden Ihre fünf Sinne an eine neue *Gastronomie* gewöhnen müssen (ursprünglich ein griechisches Wort, das noch vor den Franzosen auf die Regeln des Magens hinwies). Drei Monate sind keine kurze Zeit, sie sind aber auch nicht sonderlich lang, bleiben sie doch eine einmalige Sache. Es dauert einfach länger, die Einstellschrauben Ihres Körpers neu zu justieren, als die sieben Pfund Wasser zu verlieren, an denen einige Extrem-Diäten ihren Erfolg festmachen. Und nicht vergessen: Wir reden von etwas Französischem, und es wird Genüsse geben – viele Genüsse.

Phase 3 – die Stabilisierung: Jetzt wird alles, das Sie gern essen und sich vorübergehend verboten haben, im richtigen Maß wieder auf Ihren Speiseplan genommen. Sie haben Ihr neues *equilibrium* erreicht und sollten zumindest

die Hälfte der Pfunde verloren haben, die Sie im Ganzen verlieren wollen. Staunenswerterweise können Sie jetzt bei Ihren Genüssen zulegen und doch weiter abnehmen – oder, sollten Sie Ihr Ziel bereits erreicht haben, Ihre Balance bewahren. Ich gebe Ihnen hier ein paar Ratschläge, was das Würzen und das Essen mit den Jahreszeiten betrifft; das alles hilft Ihnen sehr und bedeutet weit weniger Aufwand, als Sie annehmen mögen. Dazu gibt es ein paar weitere Rezepte, die der französischen Liebe zur Variation eines Themas folgen und Ihnen zeigen, wie sich aus einem Gericht gleich drei köstliche Essen machen lassen; damit spart man Zeit, Geld und Kalorien.

Phase 4 – der Rest Ihres Lebens: Sie haben Ihr Wunschgewicht erreicht, dazu ein stabiles Gleichgewicht und nehmen nur noch Feineinstellungen vor. Sie kennen Ihren Körper und Ihre Vorlieben gut genug, um kleine Korrekturen anzubringen, falls Sie unerwartet in die eine oder andere Richtung getrieben werden, besonders beim Eintritt in neue Lebensphasen. Ihre Ess- und Lebensgewohnheiten sind exakt auf Ihre Vorlieben und Ihren Stoffwechsel zugeschnitten, so dass sie Ihnen wie ein klassisches Chanel-Kleid ewig passen und nur hier und da etwas geändert werden müssen. Sie haben eine neue Einstellung zum Essen gewonnen und können damit jeder Französin Konkurrenz machen – eine kultivierte Achtung für Frische und Geschmack, die Ihnen eine ganze Welt sinnlicher Genüsse erschließt, vielfältig, farbenfroh und herrlich präsentiert. Was Sie tun, tun Sie aus Freude, nicht zur Strafe. Sie genießen Ihre Schokolade und ein Glas Wein zum Abendessen.
Pourquoi pas?

Neben meinen Ausführungen zum Thema Essen, um das es hauptsächlich geht, werde ich Ihnen erläutern, warum auch alle anderen Bereiche gesunden Lebens Spaß

machen sollten. Auch sie verlangen keine extremen Maßnahmen (körperlich, emotional, intellektuell, spirituell oder finanziell), sondern lediglich ein Gefühl für Balance. Dazu gehören Dinge, die ich gern »französisches Zen« nenne, die sich leicht lernen und überall problemlos praktizieren lassen – und zwar *chacun à son goût*, jeder nach seinem Geschmack. Leben besteht nicht nur aus Essen, und es dürfte Sie interessieren, wie Französinen mit anderen Dingen umgehen, wie Lachen und Liebe. Von der ersten bis zur letzten Seite ist es wichtig zu verstehen, dass Montaignes *aperçu* heute aktueller ist denn je: Ein gesunder Körper und ein gesunder Geist gehören zusammen. Wenn Sie beides aufrechterhalten, gibt es keinen Ersatz für Ihre *joie de vivre*, Ihre Lebensfreude.

Aber jetzt lassen Sie mich meine Geschichten erzählen, ein paar Dutzend sind es geworden. Ich erzähle ähnlich gern, wie ich esse und trinke, und so sehr ich Ihnen nun das eine oder andere vermitteln will, so sehr hoffe ich auch, dass Ihnen die Lektüre *comme ça*, Seite für Seite, gefällt. Im Gegensatz zu einem Diätbuch können Sie nicht gleich Schautafeln studieren und in das Programm einsteigen: Lesen Sie zunächst einmal das ganze Buch. Richtig essen zu lernen, ist wie das Erlernen einer Sprache – versenken Sie sich ganz in die neue Welt.

Vorhang auf.*

* Im Original dieses Buches wurden in den Rezepten die gängigen amerikanischen Maßeinheiten verwendet. Soweit sinnvoll, wurden die Mengen für die deutschsprachige Ausgabe konvertiert, dennoch ist mitunter von »Tassen« und »Esslöffeln« die Rede. Eine Tasse entspricht dabei 250 ml, 1/2 Tasse 125 ml, 1/3 Tasse 80 ml und 1/4 Tasse 60 ml. Eine Tasse geriebener Käse sind etwa 50 g, eine Tasse Ricotta dagegen 225 g. Ein Esslöffel entspricht 15 ml, was z. B. bei Butter etwa 15 g sind, ebenso bei Zucker und Reis, bei Mehl etwa 8 g und bei geriebenem Parmesan 5 g.