



☆☆☆

Michel Montignac

Die Montignac-Diät

Abnehmen für Genießer

Dorling Kindersley 2015 • 255 Seiten • 12,95
978-3-8310-2738-5

Das neueste Werk von Michel Montignac wirbt mit dem Slogan "Abnehmen für Genießer" und nachdem man sich 160 Seiten lang durch die Theorie und die Phasen des Abnehmens mit diversen Wiederholungen gekämpft hat, geht es auch endlich los mit dem Genießen, sollte man denken.

Unterteilt in die gängigen Kategorien Vorspeise, Hauptgericht und Dessert werden mit vielen bunten und ansehnlichen Bildern diverse Gaumenfreuden ins rechte Licht gerückt.

VORSPEISEN:

Ob eine Linsensuppe oder Rotkohl in Rotwein mit Walnüssen hier unbedingt unter Vorspeisen zu finden sein muss, sei mal dahin gestellt.

Ansonsten finden sich einige Suppen und Salate sowie mediterranes Gemüse in der ersten Kategorie wieder. Die Bilder machen Lust auf Essen und die jeweiligen Rezepte inklusive Zutatenliste sind klar beschrieben und gut umzusetzen.

Was hierbei schon auffällt, ist, dass der Autor seine französische Heimat und den dort wohl üblichen Kochstil nicht verleugnen kann. Hier ein Schuss Weißwein, da 500ml Rotwein ist wohl Geschmackssache, aber leider nicht unbedingt alltagstauglich und für jeden, der gerne Abnehmen möchte geeignet.

HAUPTGERICHTE:

Auf 44 Seiten werden 30 Hauptgänge der normalen und gehobenen Küche präsentiert. Wie schon bei den Vorspeisen sehr schön bebildert, klar strukturiert, die Zutatenlisten und Rezepte sind übersichtlich angeordnet und leicht verständlich. Hierbei fällt jedoch auf, dass es zwar neun Fischgerichte und diverse Geflügel-, Wild und Schweinefleischrezepte gibt, die Vegetarier und Veganer aber viel zu kurz kommen. Und leider muss man auch hier sagen, dass ein Rinderschmortopf mit 5 Stunden Garzeit ebenso wenig in den täglichen Arbeitsalltag

eingebaut werden kann wie eine Ente à l' Orange oder ein Coq au Vin mit mindestens einer Flasche Rotwein. Hinzu kommt auch noch ein nicht unerheblicher Kostenanteil für teils extravagante Zutaten, die man nicht unbedingt im Discounter nebenan erhält.

Hier wäre eine kostengünstigere Alternative vielleicht ein guter Ansatz, um teils gehobene Küche auch für den kleineren Geldbeutel zu ermöglichen.

DESSERTS:

Ganze vier Desserts auf sechs Seiten, von denen drei mit Schokolade sind, waren für mich leider eine totale Enttäuschung. Schokoladen-Mousse, Schokoladenkuchen und eine Schoko-Vanille-Creme haben mich nicht überzeugt und auch die Alternative Pfirsichmousse steht leider nicht sehr hoch bei mir auf der "unbedingt-mal-probieren-Liste".

Zudem wieder das Problem, dass drei von vier Sachen eine Kühlzeit von mindestens 4 Stunden haben und somit bestenfalls am Wochenende vorbereitet werden können, um sie dann unter der Woche genießen zu können.

Im Anhang des Buches befindet sich abschließend eine, für die Montignac-Diät, nahezu lebensnotwendige Ernährungstabelle mit GI-Nährwerten, die bei der Auswahl der zu verzehrenden Lebensmittel helfen soll, dem Körper die richtigen Nahrungsmittel in der richtigen Konzentration zukommen zu lassen. Nach der langen theoretischen Einführung in das System sicherlich eine sehr sinnvolle und praktische Sache.

FAZIT:

Ob die Montignac-Methode nun das Allheilmittel gegen Adipositas ist oder ob sie sich in eine lange Reihe von Möglichkeiten einreicht, um die Fettpölsterchen verschwinden zu lassen, möchte und kann ich definitiv nicht beurteilen.

Und auch in diversen Foren gehen die Meinungen zu Montignacs Werk durchaus gravierend auseinander. Während eine Gruppe die Berücksichtigung der GLYX-Regeln als nahezu bahnbrechend ansieht halten andere diese Methode für nicht alltagstauglich, wie bereits mehrfach beschrieben und somit auch nicht geeignet für eine langfristige Gewichtsreduzierung.

Ich persönlich hatte mir von diesem Buch wesentlich mehr Inspiration und durchaus mehr umsetzbare Rezepte versprochen, um dem Abnehmalltag mal ein wenig mehr Pfiff zu verleihen. Daher leider nur 3 Sterne für den reinen Inhalt des Buches und keine Wertung zur Methode an sich.

Probieren Sie es selber aus und lassen Sie es sich schmecken! (Sofern Sie die Zeit dazu haben.)