

Smarties sind verboten!



Weightwatchers: Das Kochbuch Die 135 besten Rezepte

Heyne 2016 • 256 S. • 17,99 • 978-3-453-20115-6



Was will Weightwatchers? Dass wir alle schön schlank werden und gesund leben? Oder jede Menge Geld verdienen? Jahresumsatz 2014: 1,480 Mrd. US-Dollars! Das ist heute ein Riesenkonzern, der mir ein wenig bedrohlich vorkommt. Gibt es irgendwo einen Watch Tower, von wo aus genau beobachtet wird, ob wir auch alle Regeln einhalten? Natürlich nicht. Aber es gibt viele Pro-

dukte, die man kaufen kann, wie z. B. dieses neue Kochbuch. Jetzt mit SmartPoints! So wird es angepriesen. Nein, keine bunten Smarties! Die sind bei Weightwatchers auf jeden Fall verboten. So ganz kapiert, habe ich das mit den smarten Punkten aber nicht. Bei jedem Rezept wird die Anzahl der SmartPoints angegeben. Wenn ich es richtig verstehe, so bedeutet eine hohe Punktzahl, dass dieses Gericht nicht schnell die Pfunde purzeln lässt. Insider haben mir verraten, dass in den Büchern des Abnehmkonzerns nicht alles vollständig erläutert wird. Man muss Mitglied werden, also zahlen, um genau aufgeklärt zu werden. Das will ich aber nicht. Ich bin schon in viel zu vielen Vereinen Mitglied.

Also habe ich mir das Buch angeschaut, und einige Rezepte ausprobiert, um festzustellen, ob man das Buch auch einfach so mit Genuss verwenden kann. Durchaus! Doch wie bei vielen Kochbüchern, kann oder muss man immer ein wenig variieren. Nehmen wir den Fleischkuchen mit Mais und Tomaten (S. 74, 6 SmartPoints). Hier muss man den Teig auf jeden Fall ganz dünn ausrollen, sonst wird er zu dick und mächtig. Am Ende soll man 125 ml Milch (fettarme, natürlich!) mit 2 Eiern und 2 Esslöffel Schafskäse (light, natürlich) verrühren und mit der Tartar-Gemüse-Masse vermischen. Das ist viel zu viel Flüssigkeit! Da wird es eine Suppe und weicht den Teig auf. Ich habe nur die Hälfte der Flüssigkeit genommen, und das war genau richtig.

Ausprobiert habe ich auch das Rezept für den feinen Walnusskuchen (S. 244, 7 Smartpoints). Das klappt ausgezeichnet, selbst wenn man einen Fehler macht und ein wenig variiert. Ich habe aus Versehen 250 g statt 200 g Mehl genommen. Außerdem gemahlene Haselnüsse, da wir gerade keine Walnüsse zur Hand hatten. Hat sich dadurch die Zahl der smarten Punkte erhöht? Es sind jedenfalls 9 Punkte, wenn man den Kuchen mit weißer Konfitüre und gehackten Pistazien garniert. Wie auch immer: Der Kuchen war lecker!

Wer der Meinung ist: Die Smartpoints sind mir egal! Ich warte auf die nächste Fastenzeit! Der kann manche Rezepte völlig regelwidrig verändern. Wie gesagt: Es gibt keinen Watch Tower, von wo aus man dich bei deinem Tun beobachtet. (Ja, in den WW-Kochbüchern wird man geduzt, was nicht unbedingt jedermanns Sache ist...) Nehmen wir die Schafskäsecreme (S. 207, 5 SmartPoints). Vorgeschrieben sind dafür 120 g Schafskäse LIGHT, 600 g MAGERquark, 250 g FETTARMER Joghurt. Man nehme normalen Schafskäse, Sahnequark und drei-prozentigen Joghurt: ein Genuss! Wahrscheinlich 30 SmartPoints...

Also, ich bin für den freien Umgang mit diesem Kochbuch. Man kann sich genau an das Rezept halten. In Ordnung! Oder man kann variieren. Auch in Ordnung!