

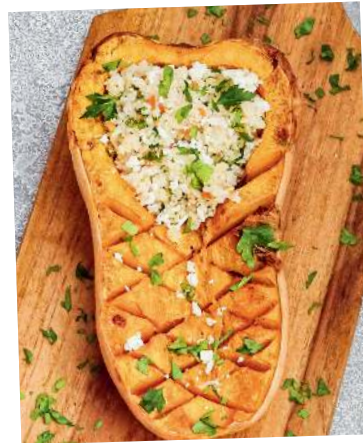
JACKY MALINA

EINFACH.
Schnell.
SCHLANK.

ÜBER 80 KALORIENARME REZEPTE
ZUM GENIESSEN

südwest

Inhalt





Vorwort 4



Meine Geschichte 6

Was wichtig ist zu wissen 10

Mein Wochenplan 18

Frühlingsrezepte 22

Sommerrezepte 62

Herbstrezepte 104

Winterrezepte 146

Rezeptregister 188

Danke 191

Impressum 192





Vorwort



Kneif mich mal einer ... mein Traum wird wahr!

Während ich diese Zeilen schreibe, kann ich immer noch kaum fassen, dass mein lang ersehnter Traum nun endlich in Erfüllung geht – ein eigenes Kochbuch! Niemals hätte ich damit gerechnet, wirklich einmal ein Buch mit eigenen Rezepten schreiben zu werden, war ich früher doch kochfaul und wusste nicht einmal, wie lange Reis wirklich kochen muss, bis er gar ist.

Erst mit dem Start zu meiner Gewichtsabnahme begann ich, mich mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und dadurch auch mit den verschiedenen Lebensmitteln auseinanderzusetzen. Heute verbringe ich sehr viel Zeit in der Küche, bin experimentierfreudig und tue beides für mein Leben gern.

Stressfrei. Simpel. Saisonal.

Trotz meiner Experimentierfreude vereint meine Rezepte, dass sie alle schnell und einfach gemacht sind, sie kommen ohne Schnickschnack aus. Keine unbekanntes Zutaten werden benötigt, ich arbeite ausschließlich mit Lebensmitteln, die es in jedem Supermarkt oder beim Bauern in der Region zu kaufen gibt. Mein Küchenmotto lautet: »Ich nehme nur Lebensmittel, die auch Oma schon kannte.« Bei meinen Rezepten habe ich mich zum Großteil für Zutaten aus den verschiedenen Jahreszeiten entschieden, um euch die saisonale Küche etwas näherbringen zu können. Zu Beginn meiner Abnahme, als ich noch keine Ahnung vom Kochen hatte, wusste ich nämlich zum Teil noch nicht einmal, welches Obst und Gemüse wann Saison hat, geschweige denn, was man aus den unterschiedlichen Sorten Leckerer zaubern kann.

Meine Rezepte habe ich überwiegend für die stressfreie schnelle Feierabendküche entwickelt, sie zielen auf eine langfristig ausgewogene und

gesunde Ernährung ab. Mit ihnen kann man sowohl gesund und ohne Verzicht abnehmen als auch sein Wunschgewicht problemlos halten.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht

Natürlich gab es während der Rezeptentwicklung für mein Kochbuch auch das eine oder andere Malheur, bei dem ich jedoch meistens schmunzeln musste. Einmal ist mir eine ganze Packung Mehl auf den Boden gefallen und, von der Schweinerei einmal abgesehen, musste ich extra wieder los, weil es die letzte Tüte im Vorratsschrank gewesen war. Ein anderes Mal habe ich erst nach dem Backen festgestellt, dass ich anstelle von Süße leider Salz für den Teig verwendet hatte. Aber das Allerbeste war, als ich ein Gericht am selben Tag versehentlich zweimal gekocht habe – das war einer der Tage gewesen, an dem ich für das Buch hatte fotografieren dürfen. Na ja, doppelt hält bekanntlich besser, ich nahm es als Zeichen dafür, dass es dringend Zeit zum Feierabendmachen war, und hatte anschließend die luxuriöse Qual der Bildauswahl.

Sämtliche Rezepte habe ich zweimal nachgekocht oder nachgebacken und kann ihnen somit einen »Gelingsicher-Stempel« verleihen. Diejenigen, die meine bisherigen Rezepte vom Blog kennen, wissen auch, dass sie einfach und unkompliziert sind. Auch bei diesen exklusiven Rezepten für das Kochbuch bin ich meinem Kochstil treu geblieben, sodass ihr einfach nur etwas Zeit, Hunger und eventuell das eine oder andere Küchenutensil benötigt, um direkt zu starten.

Ich wünsche euch ganz viel Spaß beim Zubereiten meiner Rezepte, lasst es euch schmecken! Und wenn ihr möchtet, könnt ihr mir gerne eine Mail oder eine Nachricht auf meinem Instagram-Kanal schicken, um zu berichten, wie es euch geschmeckt hat.

Eure





Meine Geschichte

Ich heiße Jacqueline, wobei mich alle »Jacky« nennen, bin ein Kind der 90er und gebürtige Mülheimerin mit polnischen Wurzeln.

Seit sechs Jahren wohne ich mit meinem Verlobten Marcel sowie unseren beiden Vierbeinern Chicco und Eddy im Ruhrgebiet. Und genau hier befindet sich auch meine kreative Werkstatt, die Küche. Hier wird experimentiert, getestet, gekocht – übrigens auch für die Hunde – und gebacken. Über die letzten Jahre sind inzwischen schon etliche Rezepte entstanden. Ich liebe es, mich kulinarisch auszutoben und dabei Salsa-Musik zu hören. Mit guter Musik macht das Kochen und Backen gleich doppelt so viel Spaß und gute Laune ist auch garantiert.

Vor knapp vier Jahren sah das allerdings noch ganz anders aus und Kochen gehörte damals noch nicht zu meinem Alltag. Die Zubereitung herzhafter und süßer Gerichte mit frischen, saisonalen Zutaten war mir eher fremd. Stattdessen griff ich regelmäßig zu Fertigprodukten oder Fast Food. Was eigentlich dem widersprach, wie ich aufgewachsen bin. Denn meine Mutter und Großmutter sind bis heute leidenschaftliche Hobby-Köchinnen und wenn die beiden etwas zaubern, dann könnte ich mich hineinlegen. Ihr Essen ist köstlich und eine wahre Kunst für mich. Schon als kleines Kind schaute ich ihnen immer wieder über die Schulter und staunte darüber, wie toll die beiden kochten. Ich selbst war jedoch zu faul und hatte keine Lust, mich wie meine Oma stundenlang in die Küche zu stellen, vor allem nicht nach Feierabend. So fing ich erst gar nicht damit an, selbst frisch zu kochen.

Im Jahr 2015 bin ich zu meinem heutigen Arbeitgeber gewechselt und lernte dort auch kurze Zeit später Marcel kennen. In meinem Betrieb gibt es einen Snackautomaten, einen Brötchen-Lieferdienst, eine Pommesbude in der Nähe, einen Eismann, der von April bis Oktober kommt, sowie viele nette, spendable Arbeitskolleginnen und -kollegen. Da ich in

einem Großraumbüro sitze, gibt es oft die Situation, dass jemand Essen mitbringt. Seien es die Reste der Geburtstagsfeier vom Vortag oder Süßigkeiten, die zu Hause niemand isst. Hinzu kam, dass Marcel und ich oft auswärts essen gingen. Zum damaligen Zeitpunkt, also 2015, fiel es mir in jeglicher Hinsicht schwer, »Nein« zu sagen, und das bescherte mir knapp anderthalb Jahre später über 25 Kilo mehr auf den Hüften.

Startschuss in ein neues Leben

2017 waren Marcel und ich im Sommer auf Kos, in einem wunderschönen Hotel direkt an einem weißen Sandstrand. Wir hatten einen tollen und unvergesslichen Urlaub, im wahrsten Sinne des Wortes. Denn wieder zu Hause angekommen, schaute ich mir unsere Urlaubsbilder an und erschrak. Auf den Fotos sah ich mich mit viel zu vielen Kilos, dunklen Augenringen und unreiner Haut. Ich erkannte in mir eine junge Frau, die mit gerade einmal 24 Jahren völlig ungesund aussah, Gelenkschmerzen hatte und sich nur noch schwarz kleidete, um ihr Äußeres vor anderen zu verstecken. In diesem Moment machte es klick in meinem Kopf. So sollte und konnte es nicht mehr weitergehen! Das war der Startschuss für meine erste Crash-Diät und ich stolperte in der Folge von einer Diät zur nächsten. Sie alle scheiterten und anschließend hatte ich zusätzlich mit dem Jo-Jo-Effekt zu kämpfen. In den meisten Fällen saßen wenige Wochen später mehr Kilos auf meinen Hüften als vor der Diät. Eine andere Lösung musste her, und ich entschied mich für eine langfristige, gesunde und ausgewogene Ernährungsumstellung weg von ungesunden Crash-Diäten. Auf eine Empfehlung hin (vielen Dank an dieser Stelle an meine Schwiegermutter) besuchte ich ein Weight Watchers®-Treffen in meiner Nähe. Noch am selben Abend meldete ich mich dort an und startete zu meiner großartigen Abnehm-Reise.

Ich suchte ganz viele Rezepte heraus und ging gleich am nächsten Morgen schnell alle nötigen Zu-



taten einkaufen. Die ersten Tage hielt ich mich in der Küche tapfer über Wasser, kochte nach Rezept und die ersten Pfunde purzelten auch. Nach Rezepten anderer zu kochen, stellte sich jedoch nicht als das Wahre für mich heraus, da ich ständig Sachen abänderte und merkte, wie mir die neue Lust auf das Kochen ebenso rasch wieder zu vergehen drohte. Der Grund dafür war, dass ich zu komplizierte und schwere Rezepte mit zu vielen Zutaten herausgesucht hatte. Also musste Plan B her: Wenige Tage später ging ich erneut in den Supermarkt und nahm mir dieses Mal ganz viel Zeit, vor allem in der Obst- und Gemüseabteilung. Ich ließ mich inspirieren und kaufte ein paar Obst- und Gemüsesorten sowie Lebensmittel, die ich noch nicht kannte. Zu Hause überlegte ich und stöberte im Internet, was ich damit machen konnte.

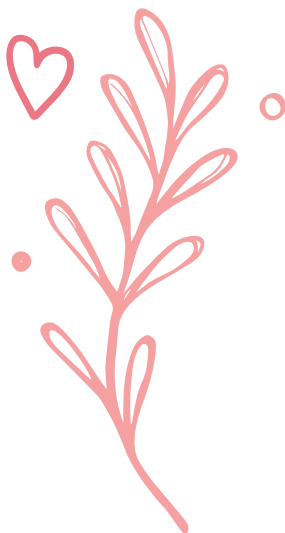
Kochen macht eben doch Spaß

In den darauffolgenden Tagen verarbeitete ich die neuen Lebensmittel und zauberte mit etwas Kreativität ganz viele leckere Gerichte. Es war ein grandioses Gefühl, etwas zu essen, das ich selbst gekocht hatte, obwohl ich von mir selbst gedacht hatte, das gar nicht zu können. Ich war richtig stolz auf mich und Marcel schmeckte es auch. Immer wieder probierte ich in den darauffolgenden Wochen neue Lebensmittel und Kombinationen aus. Das Kochen machte mir von Tag zu Tag immer mehr Spaß und irgendwann begann ich darüber hinaus, mein Essen auch nett anzurichten. Ganz nach dem Motto »Das Auge isst mit«.

Ich notierte meine Rezepte und dokumentierte die Gerichte für mich selbst auf Fotos, bis Marcel mir eines Tages vorschlug, die Bilder auf einer Plattform hochzuladen. Die Idee fand ich klasse, und noch am selben Tag meldete ich mich auf Instagram an. Dort begann ich, meine Gerichte samt Rezepten zu teilen und über meinen Abnehm-Weg zu berichten. Sehr schnell kamen mehr und mehr Fans sowie Gleichgesinnte dazu – wer schaut sich nicht gerne gutes Essen an? –, mein Spaß wuchs weiter und ich begann, täglich neue Rezepte zu entwickeln. Seit 2019 betreibe ich unter www.jackymalina.com zudem einen eigenen Blog.

Nie hätte ich gedacht, dass ich so viele tolle Menschen kennenlernen und der Instagram-Kanal »Jacky Malina« sich so stark entwickeln würde, als ich damals die App installierte. Tagtäglich erhalte ich eine Vielzahl an Nachrichten, die mich immer wieder neu motivieren, weiterzumachen und sowohl meine Erfahrungen als auch meine Rezepte zu teilen. Es ist ein tolles Gefühl, anderen Menschen so helfen und Tipps geben zu können. Ich habe nach wie vor enorm viel Spaß daran, neue Rezepte zu kreieren in dem Wissen, dass diese auch nachgekocht und ausprobiert werden. Vor allem freue ich mich immer sehr über Feedback und die Zusendung von Bildern meiner Leser und Zuschauer. Es ist schön, wenn ich andere Menschen dazu anregen kann, selbst zu kochen und sich gesünder zu ernähren.

Kochen ist eines meiner größten Hobbys geworden und ich esse inzwischen ausgewogen und bunt. Je bunter die Gerichte auf meinem Teller sind, desto besser. Bis auf Rosinen und Ananas mag ich heutzutage alles.



Alles geht, nichts muss

Eines ist trotzdem wichtig: Ich verbiete mir auch heute grundsätzlich nichts! Hin und wieder gehe ich immer noch gerne auswärts essen, koche jedoch am allerliebsten selbst und frisch, da ich dann genau weiß, was drin ist im Essen, und mir meine eigenen Kreationen – ehrlich gestanden – häufig am allerbesten schmecken. Mir hilft es enorm, wenn ich mir nichts verbiete, denn so umgehe ich auch Rückschläge. Wenn ich weiß, dass ich etwas nicht darf, dann möchte ich es erst recht haben oder tun. Mit der Zeit habe ich gelernt, dass in eine gesunde und ausgewogene Ernährung auch hin und wieder zum Beispiel eine Pizza hineinpasst. Solange der Rest stimmt, ist auswärts zu essen oder einen Schokoriegel zu snacken vollkommen okay.

Marcel's Unterstützung während meiner Abnahme war für mich natürlich eine große Hilfe und absolut nicht selbstverständlich. Ich bin froh, jemanden zu haben, dem ich immer erzählen kann, wie ich mich gerade fühle oder was in mir vorgeht. An dieser Stelle kann ich nur jedem empfehlen, mit anderen zu sprechen. In Situationen des Unwohlseins oder der Unsicherheit, wie man mit Rückschlägen, Heißhunger oder bestimmten Situationen umgehen soll, hilft es meist, darüber zu sprechen. Sei es mit den Eltern, dem Partner beziehungsweise der Partnerin, der besten Freundin, Vertrauten oder Gleichgesinnten. Heutzutage gibt es so viele Möglichkeiten zum Austausch, vor allem über die sozialen Medien. Es kann enorm hilfreich sein, mit anderen in Kontakt zu treten, und vielleicht hat der eine oder die andere auch noch einen guten Tipp parat.

Ich habe 28 Kilo abgenommen, ohne Verzicht und Hunger, und somit auch mein Wunschgewicht erreicht.

Nach vielen gescheiterten Diäten ist mir endlich bewusst, was es heißt, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, und dass Verzicht und Crash-Diäten mich nicht weiterbringen. Während meiner Abnahme habe ich viele Dinge gelernt, neue Lebensmittel entdeckt und ein neues Hobby, das Kochen, für mich gefunden. Nachdem ich meinen grünen BMI-Bereich erreicht hatte, habe ich mich parallel zu meinem Hauptjob zur Fachfrau für Gewichts- und Ernährungsmanagement ausbilden lassen und Kurse gegeben. Jede Woche dienstags und mittwochs habe ich in diesen Kursen Menschen auf ihrem Abnehm-Weg begleitet.



Nicht ohne Meal Prep und Wochenplan

Seit Anfang 2019 gibt es für mich bei der Arbeit in der Pause nur noch eigene Meal Preps. Meal Prep heißt nichts anderes, als sein Essen für die Arbeit vorbereitet mitzunehmen. Mir fällt es so leichter, mich gesünder zu ernähren, und ich lasse mich von den ganzen Schlemmereien auf der Arbeit nicht mehr so leicht ablenken. Übrigens habe ich immer große Freude daran, wenn mich meine Arbeitskollegen mit verlänglichen Blicken auf meine köstlich gefüllte Lunchbox ansprechen.

Zu Beginn meiner Gewichtsreduktion kreisten meine Gedanken jeden Tag ausschließlich um das Thema Essen. Das beschäftigte mich sehr und war eine zusätzliche Belastung für mich. Aus diesem Grund habe ich Mitte 2019 damit begonnen, einen kulinarischen Wochenplan zu schreiben. Genaueres dazu erfahrt ihr ab Seite 18.

Sport macht wieder Spaß

In den vergangenen knapp drei Jahren hat sich nicht nur meine Ernährung, sondern auch mein Körpergefühl verändert. Für ein gutes Körpergefühl ist allerdings nicht nur die richtige Ernährung wichtig, untrennbar damit verbunden sind für mich Bewegung und Sport. Wobei ich schon als Kind gerne Sport gemacht und mich bewegt habe. Ich besuchte eine Tanzschule und tanzte Streetdance, ein paar Jahre später konnte ich mich beim Taekwondo unter Beweis stellen und zu guter Letzt war ich über einige Jahre im Boxverein aktiv. Mit Beginn meiner Ausbildung lagen die Arbeitszeiten leider so ungünstig, dass ich nicht mehr im Verein trainieren konnte, also meldete ich mich im Fitnessstudio an. Über vier Jahre lang trainierte ich fleißig und erzielte auch tolle Erfolge. Der Arbeitgeberwechsel 2015 brachte allerdings einen Umzug mit sich, die Besuche im Fitnessstudio wurden weniger und die Kilos dafür mehr.

Nach meiner Ernährungsumstellung und den ersten zehn verlorenen Kilos fing der Sport wieder an, Spaß zu machen – bis heute ist das so geblieben. Ich versuche täglich, mein persönliches Schrittziel von 10 000 zu erreichen. Außerdem powere ich mich dreimal die Woche im eigenen kleinen Fitnessraum aus. Mit Sport und Bewegung fühle ich mich mental einfach besser und merke, dass es meinem Körper ebenfalls guttut.

Endlich habe ich einen Weg gefunden, mich in meinem Körper rundum wohlfühlen zu können. Auch wenn sich über die Weihnachtsfeiertage zum Beispiel das eine oder andere Kilo wieder auf die Hüften schleicht, gehe ich heutzutage ganz anders und viel entspannter damit um als noch vor vier Jahren. Ich weiß nun, dass langfristig gesehen eine ausgewogene und gesunde Ernährung für mich viel mehr Sinn macht als eine Crash-Diät. Meine Gesundheit wird mir die Umsetzung dieses Wissens langfristig danken und durch die Ernährungsumstellung habe ich viel mehr Verständnis gegenüber dem Thema insgesamt entwickelt. Es ist schön, wieder bunte Kleider zu tragen und sich nicht in schwarzen Säcken zu verstecken. Auch wenn der Anfang schwer war, hat es sich gelohnt, am Ball zu bleiben. Jeder kleine Rückschlag hat mich stärker gemacht und mich dort hingebacht, wo ich nun bin. Ich habe es geschafft, weil ich an mich und an mein »Warum« geglaubt habe.

Was wichtig ist zu wissen

Abgewogen und gezählt ... zu zweit isst man nicht allein

Abgesehen von einigen Gebäckstücken sind alle Rezepte auf **zwei Portionen** ausgelegt, sodass eine zweite Portion für euren Partner beziehungsweise eure Partnerin oder direkt für den nächsten Tag übrig bleibt. Die allermeisten Gerichte könnt ihr auch einfrieren, sodass ihr an Tagen mit wenig Zeit oder Lust zum Kochen immer etwas Gutes in Reserve habt und das Gericht einfach nur auftauen und warm machen müsst.

Die Mengenangaben in der Zutatenliste für Reis, Nudeln und Kartoffeln beziehen sich auf die **rohe Ware**. Werden beispielsweise geschälte Kartoffeln verwendet, dann bezieht sich die Grammangabe in der Zutatenliste auf das Gewicht der rohen und geschälten Kartoffeln.

Eine oder mehrere **Zutaten auszutauschen**, ist meistens kein Problem. In vielen Rezepten serviere ich euch in meinen Tipps mögliche Alternativen direkt mit. Nur vergesst beim Austausch nicht, dass sich damit im Zweifel auch die Nährwerte ändern. Bei der Neuberechnung helfen zum Beispiel **Kalorien-zähl-Apps**, die ihr einfach auf eurem Smartphone installiert. So habt ihr euren Kalorienzähler stets griffbereit.

Die Rezepte in diesem Buch eignen sich auch für diejenigen, die mit WW® abnehmen möchten. Wenn ihr Fragen dazu habt, könnt ihr mir gerne eine E-Mail an kontakt@jackymalina.com schreiben. Ihr habt auch immer die Möglichkeit, die Rezepte in die WW® App einzugeben und euch dort die Punkte ausrechnen zu lassen.

Gestempelt und markiert



Haltet nach dem »Blog-Liebling«-Stempel Ausschau. Er zeichnet die Lieblingsrezepte meiner Community aus – wer sie noch nicht kennt, sollte sie unbedingt einmal testen.

Bei jedem Gericht findet ihr oben ein Fähnchen, das die Tageszeit sowie besondere Eigenschaften des jeweiligen Rezepts zusammenfasst. Es soll euch im

Rezeptedschängel eine Orientierungshilfe bieten. Hier habe ich überlegt, was meinen Lesern eine wichtige Entscheidungshilfe für die Auswahl sein könnte.



Meal Prep: Diese Rezepte lassen sich hervorragend vorbereiten, um sie am nächsten oder übernächsten Tag mit zur Arbeit oder Schule zu nehmen. Hierzu eine luftdichte Lunchbox verwenden und das Essen im Kühlschrank aufbewahren.



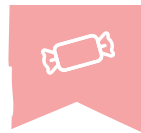
Vegan: Dieses Rezept ist komplett vegan und enthält keinerlei tierische Produkte. Wer sich nicht vegan ernährt, kann natürlich auch andere Zutaten verwenden oder ergänzen.



Proteinbombe: Diese Rezepte sind für alle, die sich eiweißreich ernähren möchten. Das Icon zeichnet alle Rezepte aus, deren Eiweißgehalt bei 25 Gramm oder höher liegt.



Sattmacher: Gerichte, die dieses Icon tragen, halten uns schön satt und der nächste Hunger muss etwas länger warten.



Zuckerschnute: Rezepte mit diesem Icon sind den vielen Fans der süßen Versuchungen gewidmet. Doch keine Sorge, hier lautet das Motto: »Süßes ohne Sünde.« Mithilfe von Zuckerersatzstoffen (mehr dazu auf den Seiten 12 und 13) schlagen wir den kleinen Kalorienmonstern ein Schnippchen.



Ruckzuck: Das ist mein Icon für die besonders schnelle Küche. Die mit ihm markierten Gerichte brauchen in der Zubereitung nicht mehr als 30 Minuten und sind somit vor allem hervorragend für die Feierabendküche geeignet.

Es muss nicht immer fett sein ... Milchprodukte im Check

Wie oben schon erwähnt, können grundsätzlich viele Produkte in meinen Rezepten durch andere ausgetauscht werden, zum Beispiel wenn ihr eine bestimmte Zutat gerade nicht daheim habt oder aber nicht so sehr auf die schlanke Linie achten müsst. Werden die Zutaten in den Rezepten durch Lebensmittel mit mehr Kalorien ersetzt, verändern sich die Nährwertangaben und sie müssen bei Bedarf neu berechnet werden.

Gerade bei Milchprodukten ist es manchmal gar nicht so einfach, den Überblick über die unterschiedlichen Fettstufen zu behalten. Darum habe ich die Produkte, die ich gerne für meine Rezepte verwende, sowie ihre unterschiedlich fetten und/oder veganen Alternativen jeweils mit dem Fettgehalt in Prozent in der folgenden Tabelle übersichtlich zusammengestellt. In den Zutatenlisten eines jeden Rezepts findet ihr hinter den Milchprodukten einen Seitenverweis auf diese Tabelle, damit ihr schnell den Fettgehalt des von mir verwendeten Produkts sowie der genannten Alternativen nachschlagen könnt.

MILCH UND SAHNE	FRISCHKÄSE, QUARK UND JOGHURT	BUTTER UND KÄSE
Vollmilch: 3,5–3,8 %	Frischkäse: 50–60 %	Vollfettbutter: 80–90 %
fettarme Milch: 0,1–1,5 %	Frischkäse light: 0,2 %	Halbfettbutter: 39 %
Mandeldrink ungesüßt: ca.1 %	Ricotta: 13 %	Vollfettmargarine: 80–90 %
Kokosmilch: 20 %	Skyr: 0,2 %	Halbfettmargarine: 39 %
Kokosmilch light: 12 %	Speisequark: 20–40 %	Gouda oder Emmentaler: 45–48 %
Sahne: 20–40 %	Magerquark: unter 10 %	Gouda oder Emmentaler light: 17 %
Crème zum Aufschlagen, z. B. Cremefine: 19 %	griechischer Joghurt: 2–10 %	Mozzarella: 40 %
Kochsahne: 20–40 %	Vollmilchjoghurt: 3,5–3,8 %	Feta: 21 %
Soja-Kochcrème light: 4,7 %	fettarmer Joghurt mild: 1,5 %	Feta light: 9 %
Crème fraîche: 24–28 %	Magermilchjoghurt: 0,1 %	Schafskäse: 43–48 %
Crème légère: 15 %	Kokosjoghurt: ca. 7 %	Schafskäse light: 15 %
Schmand: 24 %	Sojajoghurt: ca. 2 %	Grana Padano: 29 %
saure Sahne: 10 %		Reibekäse light: 16 %
		veganer Reibekäse: ca. 23 %



Heute back ich, morgen brat ich ... ohne Fett

Ich persönlich verwende zum Backen eigentlich immer Silikonformen, da das Einfetten entfällt und ich so die Kalorien für das zusätzliche Fett einspare. Darüber hinaus lassen sich Muffins beziehungsweise Kuchen ganz praktisch auch noch besser aus der Silikonform lösen.

Zum Braten benutze ich grundsätzlich eine Gusspfanne mit Diamant-Versiegelung – so kann ich theoretisch alles ohne die Zugabe von Bratfett zubereiten. Generell empfehle ich zum (fettfreien) Braten eine gut beschichtete Pfanne. Fisch, Fleisch und Gemüse brate ich allerdings immer mit Öl, da diese dann eine knusprige Hülle bekommen.

Vor allem für Gemüse, das die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K enthält, sollte Öl verwendet werden. Pancakes, Rührei und Omelett bereite ich dagegen immer ohne Fett zu.

Süßen ohne Sünde ... Zuckeralternativen

Damit, dass Süßes nur zu gerne auf die Hüften schlägt und in zu großen Mengen genossen auch nicht gesund ist, verrate ich euch kein Geheimnis. Wie gut, dass die Auswahl an Zuckeralternativen immer größer wird.

Ich selbst verwende größtenteils Xylit oder Erythrit, die beide aus nachwachsenden Rohstoffen gewonnen werden. Xylit wird aus Pflanzenfasern hergestellt, Erythrit entsteht mittels Fermentation der aus Maisstärke gewonnenen Glukose. Beide Zuckeralternativen sind für Diabetiker geeignet und zahnfreundlich. Sowohl Erythrit als auch Xylit kann man im Blitzhacker oder in der Küchenmaschine fein mahlen und erhält eine Art Puderzucker.

Der Unterschied zwischen Xylit und Erythrit ist, dass Xylit die gleiche Süßkraft besitzt wie herkömmlicher Haushaltszucker und sehr ähnlich schmeckt, dabei aber 40 Prozent weniger Kalorien hat. Erythrit süßt mit dem Faktor 0,7 nicht ganz so stark wie Zucker, was bedeutet, dass man bei seiner Verwendung die Zuckermengen umrechnen muss. Hier kann man sich Folgendes merken: *Zuckermenge in g \times 1,3 = Erythritmenge.*

Somit wären es bei 100 Gramm Zucker entsprechend 130 Gramm Erythrit, um dieselbe Süßkraft zu erreichen.

Erythrit hat einen kühlen Nachgeschmack, punktet allerdings auch mit null Kalorien. Bereite ich einen Hefeteig zu, benutze ich ausschließlich Xylit, da Erythrit ihn austrocknen würde.

Honig, Agavendicksaft, Reissirup, Kokosblütensirup oder Dattelsirup sind natürliche Zuckeralternativen, jedoch nicht kalorienarm beziehungsweise kalorienfrei. Bis auf den Honig sind diese natürlichen Süßungsmittel übrigens vegan. Agavendicksaft schmeckt etwas süßer als Honig, hat eine zarte Karamellnote und eignet sich vor allem für flüssige Speisen, da er gut löslich ist. Reissirup ist weniger süß als Honig, schmeckt leicht nussig und hat ebenfalls eine Karamellnote. Je länger er steht und je dunkler er wird, desto intensiver wird sein Aroma. Kokosblütensirup schmeckt zart fruchtig und ganz leicht nach Karamell. Dattelsirup ist honigsüß. Als Alternative zum Dattelsirup können auch frische beziehungsweise getrocknete Datteln zum Süßen verwendet werden. Die Datteln dafür ganz klein hacken, im Mixer pürieren oder einfach mit einer Gabel zerdrücken.

Auch flüssiger Süßstoff oder Stevia versüßen euer Essen, haben aber eine hochkonzentrierte Süßkraft und schmecken, wie ich finde, recht künstlich. Stevia ist ein aus der gleichnamigen Pflanze unter Einsatz chemischer Prozesse gewonnenes Stoffgemisch. Dabei werden die Steviablätter mittels Mazeration ausgelaugt und der so gewonnene Rohsaft mithilfe einer Fällungsreaktion unter Zugabe von Metallsalzen einer ersten Reinigung unterzogen.

Süßstoffe oder Stevia setze ich persönlich nicht ein, da ich das künstliche Aroma nicht so gerne mag, aber hier sind die Geschmäcker verschieden, sodass man diese Alternativen ebenfalls verwenden kann.

Zu guter Letzt sei gesagt, dass ihr selbstverständlich auch handelsüblichen Zucker verwenden könnt – es bleibt natürlich euch überlassen, womit ihr süßt.

Übrigens: Wer Haustiere hat, sollte Xylit mit Umsicht verarbeiten. Bereits der Verzehr von 0,1 Gramm Xylit pro Kilogramm Körpergewicht kann bei Hunden, Frettchen, Kaninchen oder generell bei Nagetieren zu einer schweren Unterzuckerung führen! Etwa 10 bis 30 Minuten

SÜSSUNGSMITTEL	NÄHRWERTE AUF 100 GRAMM	SÜSSKRAFT IM VERGLEICH ZU ZUCKER
Erythrit	0 kcal; 100 g KH; 0 g EW; 0 g F	0,7-fach
Xylit	240 kcal; 100 g KH; 0 g EW; 0 g F	1-fach
Agavendicksaft	300 kcal; 75 g KH; 0 g EW; 0 g F	1,2- bis 1,5-fach
Dattelsirup	289 kcal; 69 g KH; 1,4 g EW; < 0,5 g F	1,2-fach
Honig	318 kcal; 79 g KH; 0 g EW; 0 g F	0,8- bis 1,2-fach
Kokosblütensirup	302 kcal; 74 g KH; < 0,5 g EW; 1 g F	0,9-fach
Reissirup	319 kcal; 79,9 g KH; 0,4 g EW; 0,1 g F	0,5-fach
Süßstoff	bis 20 kcal; 0,1 g KH; 0 g EW; 0 g F	30- bis 30 000-fach
Stevia	371 kcal; 92,8 g KH; 0 g EW; 0 g F	300- bis 400-fach
Zucker	400 kcal; 100 g KH; 0 g EW; 0 g F	//////



nach dem Verzehr kommt es zu einer übermäßig starken Insulinausschüttung und damit zu einem lebensbedrohlichen Abfall des Blutzuckerspiegels. Sollte euer Vierbeiner tatsächlich in Kontakt mit Xylitol-haltigen Produkten gekommen sein, sucht sicherheitshalber umgehend einen Tierarzt auf.

Gemüse, Gemüse ... macht nicht rund und ist gesund

Frisches Gemüse ist zu einer der Hauptsäulen meiner ausgewogenen, gesunden Ernährung geworden. Gemüse ist reich an Vitaminen, Ballaststoffen und Mineralien. Dank seiner niedrigen Energiedichte ist es perfekt für alle, die auf ihr Gewicht achten wollen. Und wie ihr nun schon wisst, verwende ich am liebsten Zutaten aus regionalem Anbau, die zur jeweiligen Zeit Saison haben. Dann sind sie am aromatischsten und euren ökologischen Fußabdruck freut es ebenfalls!

Auch wenn die Kalorien von Gemüse im wahrsten Sinn des Wortes nicht so stark »ins Gewicht fallen«, frage ich mich bei der Lektüre von Rezepten häufig, wie viele

Schoten ich zum Beispiel für etwa 250 Gramm Gewicht kaufen muss?! Damit euch das Rätseln zumindest hier in meinem Buch erspart bleibt, habe ich euch die Durchschnittsgewichte der von mir gerne verwendeten Gemüsesorten, die man meist stückweise kauft, mit den entsprechenden Kalorienangaben in der Tabelle unten auf dieser Seite einfach mal zusammengestellt.

Gut für den Vorrat und jeden Tag ... meine Lieblings-Basics

Es gibt Zubereitungen, die haben in vielen meiner Rezepte einen festen Platz, zum Beispiel meine selbst gemachte Gemüsebrühe, mein wunderbar aromatisches Bacon-Salz oder meine Lieblingsdressings. Gehen meine Vorräte davon zur Neige, fängt es an, mir in den Fingern zu kribbeln, und ich setze die Produktion von Nachschub auf meiner To-do-Liste ganz weit nach oben. Sie alle lassen sich quasi nebenbei herstellen, wenn ihr eh in der Küche zu tun habt. Von daher probiert die Rezepte in jedem Fall einmal aus. Ich bin fast sicher, auch ihr werdet nicht mehr gerne ohne eine ordentliche Portion von ihnen im Vorrat sein wollen.

GEMÜSESORTE	DURCHSCHNITTSGEWICHT PRO STÜCK	KALORIEN PRO STÜCK
Paprikaschote	140 g	60 kcal
Zucchini	250 g	58 kcal
Strauchtomate	100 g	20 kcal
Cherrytomate	20 g	3 kcal
Blumenkohl	900 g	252 kcal
Brokkoli	400 g	136 kcal
Zwiebel	80 g	26 kcal
Hokkaidokürbis	500 g	315 kcal
Butternutkürbis	1 kg	450 kcal
Spaghettikürbis	1,5 kg	405 kcal

Gemüsebrühe



Zutaten für 680 g:

- 1 Bund Suppengemüse (500 g; Lauch, Sellerie, Möhre, Petersilie)
- 1 große Zwiebel
- 100 g Salz

Außerdem:

- 3 sterile Vorratsgläser à 350 ml

Zubereitungszeit:

15 Minuten

Zubereitung:

Das Suppengemüse nach Bedarf waschen oder schälen. Den Lauch in feine Ringe schneiden, den Sellerie und die Möhre würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls zu kleinen Würfeln schneiden.

Das vorbereitete Gemüse mit dem Salz im Standmixer oder in der Küchenmaschine auf hoher Stufe ein paar Sekunden zerkleinern, bis die Gemüsestückchen ganz klein sind. Sie sollten die Größe von Pfefferkörnern haben. Wer mag, mixt sie aber auch gerne noch feiner.

Die Gemüsebrühe in die vorbereiteten Gläser füllen, mit dem Deckel fest verschließen, im Kühlschrank aufbewahren und nach Bedarf verwenden (1 TL auf 200 ml Wasser).

Jackys Tipp: Die Gemüsebrühe hält sich im Kühlschrank fest verschlossen sogar sechs bis acht Monate und ich nutze keine fertige mehr. Ganz wichtig ist, zum Entnehmen der benötigten Menge immer einen sauberen Löffel zu verwenden und die Brühe anschließend direkt wieder in den Kühlschrank zu stellen, damit sie nicht schlecht wird.



Bacon-Salz

Zutaten für 200 g:

- 100 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben (Bacon)
- 100 g grobes Salz
- 1 TL Paprikapulver edelsüß

Zubereitungszeit:

30 Minuten

Zubereitung:

Den Backofen auf 140 °C Umluft vorheizen. Den Bacon auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im heißen Ofen 20 Minuten backen.

Die krossen Bacon-Scheiben auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen, dann mit dem Salz und dem Paprikapulver im Standmixer oder in der Küchenmaschine auf hoher Stufe fein mahlen.

Das Bacon-Salz in einen Salzstreuer oder in ein Vorratsglas füllen und nach Geschmack verwenden.

Jackys Tipp: Das Bacon-Salz passt zu vielen Gerichten, wie zum Beispiel Fleisch, Gemüse oder auch zu Rührei. Werdet kreativ und probiert aus, wozu es euch am besten schmeckt.

Honig-Senf-Dressing & Joghurtdressing

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 TL Rapsöl
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 2 TL Honigsenf (alternativ 1 TL mittelscharfer Senf und 1 TL Honig)
- 1 TL gehackte italienische Kräuter (TK-Ware oder getrocknet)
- Salz

Zubereitungszeit:
5 Minuten

Zubereitung: Honig-Senf-Dressing

Alle Zutaten mit 1 Prise Salz und 2 EL Wasser verquirlen. Schon ist das Dressing fertig!

Nährwerte pro Portion: 106 kcal; 9,9 g KH; 1,1 g EW; 6,4 g F

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Stängel glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g fettarmer Joghurt (s. S. 11)
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL weißer Balsamico-Essig
- 30 ml Sprudelwasser
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Zubereitung: Joghurtdressing

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, nach Belieben mit oder ohne Stängel fein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken oder in feinste Würfel schneiden.

Die Petersilie und den Knoblauch mit dem Joghurt, dem Senf, dem Essig, dem Sprudelwasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen.

Nährwerte pro Portion: 32 kcal; 2,9 g KH; 2,1 g EW; 1,0 g F

Jackys Tipp: Das sind meine absoluten Lieblingsdressings, mit denen ich meine Salate regelmäßig kröne. Ihr könnt beide auf Vorrat zubereiten – das Joghurtdressing hält sich im Kühlschrank fünf bis sieben Tage, das Honig-Senf-Dressing dort sogar bis zu 14 Tage.

Gemüsebrühe
(s. S. 15)



Bacon-Salz
(s. S. 15)



Honig-Senf-Dressing
(s. S. 16)



Joghurtdressing
(s. S. 16)



Mein Wochenplan

Meister fallen nicht vom Himmel

Zu Beginn meiner Abnahme habe ich mein Essen nicht lange geplant, sondern einfach vollkommen ideenlos das zubereitet und gegessen, was gerade greifbar war. Ich habe jeden Tag frisch eingekauft, was allerdings ziemlich ins Geld ging. Es musste sich etwas ändern.

Nach vielen Überlegungen, wie ich es mir selbst einfacher machen könnte, kam mir ein Wochenplan in den Sinn. Und wie wenn man mit dem Lauftraining startet – man fängt ja auch nicht direkt mit einem Marathon an –, habe ich erst einmal nur damit begonnen, mein Frühstück über mehrere Tage zu planen. Erst als das super funktionierte, nahm ich nach einigen Wochen das Mittag- und Abendessen mit in die Essensplanung auf.

In drei Schritten zum Wochenplan

1. Zunächst notiere ich auf meinem Wochenplan die Gerichte, auf die ich richtig Appetit habe.
2. Dann schaue ich in meinem Kühlschrank nach Lebensmitteln, die zeitnah verarbeitet werden müssen, und schreibe die Gerichte auf, die diese Lebensmittel beinhalten.
3. Zu guter Letzt verschaffe ich mir einen Überblick, welche Mahlzeiten noch offen sind, wie viele Kalorien mir grob für den jeweiligen Tag übrig bleiben und suche dann anhand dieser Kriterien nach Rezepten.

Ein Trick dabei ist, die täglich verfügbaren Kalorien nicht komplett auszuschöpfen, um noch einen kleinen Puffer für Snacks und Obst zu haben – bei ihnen bin ich inzwischen eher flexibel und nehme diese Angaben nicht in meinen Wochenplan auf. Während meiner Abnehmphase habe ich das tatsächlich getan und muss sagen, das hat mir sehr geholfen, da ich so einen besseren Überblick hatte.

Das Was, das Wann und das Wie-Viel sind wichtig

Generell achte ich darauf, bei fast jeder Mahlzeit eiweißreiche Lebensmittel zu mir zu nehmen, da mich Eiweiß länger satt hält. An bestimmte Uhrzeiten halte ich mich jedoch nicht. Morgens esse ich meistens ein bis zwei Stunden nach dem Aufstehen und danach dann im Drei- bis Fünf-Stunden-Takt. Denn durch regelmäßiges Essen kann ich Heißhungerattacken vermeiden. Wenn ich warte, bis ich so richtig viel Hunger habe, dann könnte ich gefühlt alles in mich hineinschaufeln. Allerdings ist jeder Körper anders, sodass man hier einfach auf sich und sein »Bauchgefühl« hören sollte. Beispielsweise essen wir abends meist erst zwischen 19 und 22 Uhr, da das vergleichsweise späte Essen meinem Stoffwechsel offenbar nichts ausmacht. Ich weiß aber auch, dass einige Menschen gerade nach einem späten Abendessen und vor allem nach dem Verzehr von Rohkost Probleme mit dem Einschlafen haben.

Wie bestimme ich meine tägliche Kalorienmenge?

Die Kalorienmenge, die man maximal zu sich nehmen darf, um abzunehmen oder auch sein Gewicht zu halten, ist individuell sehr verschieden und von vielen Faktoren abhängig. Diverse Apps oder auch Internetseiten mit Formeln, wie zum Beispiel die Harris-Benedict-Formel, können hier bei der Berechnung helfen. Wer ein ernsthaftes Abnehmprogramm starten möchte, ist in jedem Fall gut beraten, vorher einen Hausarzt aufzusuchen, um sich gesundheitlich durchchecken und beraten zu lassen.

Generell ist es auch wichtig zu beachten, dass man bei allem guten Willen und Ungeduld nie unter seinem Grundumsatz essen sollte. Der Grundumsatz beschreibt die Energiemenge, die unser Körper in absoluter Ruhe zum Erhalt seiner Körperfunktionen benötigt. Der Grundumsatz plus der Leistungsumsatz ergeben den Gesamtumsatz. Der Gesamtumsatz gibt die Ka-

lorien an, die wir am Tag essen sollten, um unser Gewicht zu halten. Möchten wir abnehmen, dann müssen wir von unserem Gesamtumsatz 300 bis 500 Kalorien abziehen (jedoch dürfen wir nicht unter den Grundumsatz abrutschen). Ein gesunder Gewichtsverlust liegt je nach Ausgangsgewicht zwischen 500 Gramm und einem Kilogramm pro Woche.

Für mich persönlich war immer wichtig: Lieber langsam, gesund und (fast) ohne Verzicht abnehmen als schnell und ungesund. Nehmen wir in einem moderaten Tempo ab, ohne auf vieles zu verzichten, dann können wir so viel mehr über uns, unseren Körper und eine gesunde und ausgewogene Ernährung lernen und darüber hinaus auch nach der Abnahme unser Wunschgewicht langfristig und ohne Jo-Jo-Effekt halten. Klar erzielt man mit einer Crash-Diät schnelle Erfolge, sie sind allerdings selten von Dauer. Wie sagt man so schön? Die Gesundheit sollte immer an erster Stelle stehen.

Nie hungrig einkaufen

Mit dem Plan weiß ich stets genau, was ich im Supermarkt kaufen muss, sodass ich inzwischen nur noch etwa alle zehn Tage einkaufen gehe. Dabei zeigte sich sehr zügig, dass der Plan mich nicht nur bei meiner Abnahme unterstützen konnte, sondern auch beim Einkaufen. Ganz wichtig ist, dass ihr den Wocheneinkauf (und Lebensmitteleinkäufe ganz allgemein) am besten immer mit sattem Bauch erledigt. Wer hungrig einkaufen geht, lädt häufig von Heißhunger geplagt planlos viel zu viele Lebensmittel in den Einkaufswagen, die ungesund oder einfach zu viel sind, sodass ihr euch anschließend ärgert und sie nach ein paar Tagen wegwerfen müsst.

Schlemmen ohne Reue und Überfluss

Durch den Plan habe ich einen guten Überblick über die Lebensmittelmengen und kann dementsprechend das, was ich in einer bestimmten Menge brauche und mir guttut, einkaufen gehen. Und siehe da, dann landet auch nichts mehr im Müll, weil die benötigten Mengen feststehen und dadurch alles verwertet wird – das

schont die Umwelt und im Ergebnis auch den Geldbeutel! Mich hat die Arbeit mit dem Wochenplan so sehr überzeugt, dass er bis heute – und lange nachdem ich mein Wunschgewicht erreicht hatte – fester Bestandteil meines Alltags ist. Wobei ich natürlich auch nicht päpstlicher als der Papst bin: Wenn sich Besuch ankündigt oder ich eingeladen bin, weiche ich hin und wieder spontan vom gefassten Plan ab, aber am groben Wochen- und Einkaufsplan wird nicht gerüttelt.

Aus meinen Gerichten in diesem Kochbuch lässt sich ebenfalls ein toller Wochenplan kreieren (s. S. 20/21) und dabei habe ich auch darauf geachtet, dass alle Rezepte, die unter der Woche (Montag bis Freitag) gekocht werden, superschnell gemacht sind. Wer möchte nach der Arbeit lange in der Küche stehen? Ich definitiv nicht. Die Frühstücksrezepte lassen sich zum Großteil am Vorabend zubereiten, und diese kann man auch gut kalt essen, falls man auf der Arbeit keine Möglichkeit hat, die Speisen warm zu machen. Die Mittagsrezepte lassen sich ebenfalls am Vorabend zubereiten. Hierzu die Speisen über Nacht in einer Lunchbox im Kühlschrank aufbewahren.

Wer ganz wenig Zeit hat, kann zum Beispiel ein Abendessen bzw. Mittagessen in doppelter Menge zubereiten und diese dann am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen.

Die Kalorien in diesem Wochenplan sind täglich zwischen 1600 bis 1700 kcal. Je nach Kalorienbedarf kann man eventuell den Snack durch etwas anderes, wie zum Beispiel Obst, austauschen, oder bei einem höheren Kalorienbedarf kann man einen zweiten Snack hinzunehmen.

Unter **www.jackymalina.com** könnt ihr euch auch einen leeren Wochenplan herunterladen, den ihr nach Belieben immer wieder selbst füllen könnt.

