

3

Frauen und mehr...

Auf der Suche nach dem richtigen Rezept für
Abenteuer, Liebe und die „perfekte“ Figur.

Titel:
3 Frauen und mehr...

Auf der Suche nach dem richtigen Rezept für
Abenteuer, Liebe und die „perfekte“ Figur.

Autoren: Lucie Weber, Paula Lenz, Marika Kovacs

© 1. Auflage 2020
ISBN-Nr. 978-3-947110-84-1

Herausgegeben von Augusta Presse und Verlags GmbH
www.Leseschau.de

Kontakt: info@Leseschau.de
Bucher Straße 23, 13127 Berlin
Tel. 0 30/6 92 02 10 51, Fax 0 30/6 92 02 10 59

Auf der Suche nach dem perfekten Rezept

Drei weibliche Mitglieder aus zwei Generationen haben sich auf die Suche nach dem perfekten Rezept gemacht: Abenteuer, Liebe und die „richtige“ Figur.

Dieses Buch begleitet Lucie, Paula und Marika durch ihre Reise geprägt von Umbrüchen, Misserfolgen, Leidenschaft, Liebe und vielen positiven und negativen menschlichen Erfahrungen.

Von Dresden aus geht es ins heiße bunte Ungarn, dann trennen sich die Wege. Die eine verschlägt die Liebe in die bayrische Weißwurst-Metropole, die andere in eine werdende Hauptstadt Berlin, gerade rechtzeitig um die Wirren der Wende-Ära hautnah zu erleben.

Diese Zeitreise ist zugleich eine Reise auf der Suche nach dem richtigen Rezept für leckeres Essen, das die Figur „betont“. Dabei stellt sich die Frage: Was essen eigentlich die anderen? Das garantiert richtige Rezept findet sich hier in diesem Buch und zwar pfiffig einfach, super lecker, „fast“ nicht „dick machend“ und in wenigen Minuten zubereitet.

Inhalt

Wer ist wer	9
3 Frauen und mehr – Unsere Geschichte	13
Nachwort	191
7 Top-Diät-Rezepte für jeden Tag:	
Gesund, kalorienarm, einfach	195
16 Rezepte aus dem Buch:	
Direkt zum Nachkochen	205
10 Gesunde Rezepte für die ganze Familie:	
Leicht, schmackhaft, fettarm	223
Rezepte im Überblick	235

* An Textstellen die im Text mit einem Sternchen gekennzeichnet sind, findet man am Ende des Buches die Kochrezepte dazu.

Wer ist wer

Lucie:

44 Jahre, 57 Kilo, Kleidergröße 38

Lebt in der Nähe von München, arbeitet in der Firma ihres Mann mit, der in der Finanzbranche tätig ist.

Nebenbei macht sie Hundesitting und schreibt

Geschichten. Hobbys sind ihre Hündin Lana und lesen.

Lucie kleidet sich eher unauffällig und dezent, versucht dadurch schlanker auszusehen, obwohl sie es eigentlich gar nicht nötig hätte!

Lieblingssessen: Paprikás-Krumppli

Paula:

46 Jahre, 84 Kilo, Kleidergröße 44

In Beziehung lebend, sie ist selbstständig mit eigenem Verlag. Mit 5 Kinder, 3 Hunden, 10 Katzen und

2 Grau-Papageien wird es ihr nie langweilig. Sie lebt in

Berlin und zeitweise auf einem Puszta-Gehöft in

Südungarn. Ihre Leidenschaft ist ihr Garten, wo sie viel

Liebe auf den Anbau von seltenerem und gängigerem

Obst und Gemüse aufwendet. Sie liebt fröhliche

Kleidung, warum sollte man natürliche Reize verstecken!

Lieblingssessen: Kürbiseintopf mit Dill und Rührei

Marika:

66 Jahre, 65 Kilo, Kleidergröße 40

Sie wurde als junges Mädchen in Budapest „entdeckt“ und kam so der Liebe wegen nach Dresden in die DDR.

Sie ist zum zweiten Mal verheiratet, hat zwei hübsche Mädchen aus erster Ehe. Sexy, ideenreich, überraschend hat sie einiges an „Feuer“ aus ihrer früheren Heimat mitgebracht. Sie unterstützte die Töchter Lucie und Paula mit ihren Erinnerungen. Zu den Hobbys gehören lesen und ihr frecher kleiner Hund Joshi.
Lieblingsessen: Risi-Bisi – Omas Reispfanne

Freitag früh. Die Sonne lacht, die Vögel zwitschern, der Tag könnte so schön sein. Alles passt, nur die schicke dunkelblaue Anzughose nicht, die ich mir extra für besondere Anlässe zugelegt habe.

Aber genau das ist hier das Thema: „zugelegt!“. Ich habe also ein echt „schweres“ Problem, das sich einfach an mich klammert und mich nicht mehr los lässt. Ganz selbstkritisch betrachtet, sehe ich an sich nicht so schlecht aus. Ich habe blonde halblange Haare, braune große Augen und bin süße 157 Zentimeter klein. Das nützt aber alles nichts, wenn die Hose vorne und hinten kneift und mein Umfang immer fülliger wird.

Ich heiße Lucie. Ich bin Anfang 40 und wohne in der Nähe von München. Meine Kindheit habe ich in Dresden mit meiner Mama Marika, Vater Karsten und meiner zwei Jahre älteren Schwester Paula verbracht. Wir wohnten damals in einer riesigen Altbauwohnung, wo es eigentlich immer kalt war. Dort gab es noch schöne große alte Kachelöfen. Alle Räume wurden nur mit Kohle beheizt. Eigentlich hatte nie jemand Lust die Asche auszuleeren und die Kohlen aus dem Keller nach oben zu schleppen. So blieb es oft frostig, bis sich aus unserer Familie jemand erbarmte und mit den

schweren Eimern in den Keller ging. Meistens war es meine Mama, die die Asche ausleerte und die Kohlen durch die Gegend schleppte.

Das Haus selbst hatte einen herrlichen großen Garten. Meine Eltern waren beide berufstätig, so dass bei uns oft Freunde waren und wir so einige Freiheiten genießen konnten. Am Wochenende bestand unser Vater häufig auf Kultur oder ausgedehnte Wanderungen. Da waren schon mal acht Stunden am Stück in der Natur angesagt oder eine „kleine Radtour“ bei brütender Hitze. Darauf hatten wir als Kinder nie Lust.

Zum Glück wurde die Sache meistens selbst ihm zu viel und wir durften vorzeitig abbrechen. Wenn nicht, griff meine Schwester Paula dramatisch ein. Ihr wurde es plötzlich dermaßen schlecht, dass wir gleich umgehend nach Hause mussten. Dort besserte sich ihr Zustand rasend schnell. Mama und ich haben uns unterdessen ruhig verhalten, waren aber innerlich Paula sehr dankbar. Da seht ihr mal in Kurzfassung, wie unsere Familie funktionierte.

Ich bin heute eher die Ausgeglichere, kann aber durchaus stur und teilweise bockig, nervig oder zu detailorientiert sein, eben ein typisches Sternzeichen

Stier. Der Unterschied zum echten Stier ist aber, dass ich nicht gleich bei allem rot sehe. Also bin ich demzufolge eine ganz normale Frau.

Besonders dünnhäutig bin ich, wenn ich wieder mal versuche, ein paar Pfunde loszuwerden. So wie jetzt. Und immer soll es schnell gehen. Egal wie, die Kilo müssen weg! Sofort! Am besten so in zwei bis maximal drei Stunden! Denn heute Abend steht eine der bei uns eher seltenen Familienfeiern an.

Für meine Familie ist der Umfang meines Hinterteils sehr wichtig, deswegen wird hinter vorgehaltener Hand schon mal gelästert, ob ich mal wieder dicker geworden bin. Sobald ich den Raum betrete, richten sich alle Augen auf mich. Langsam tasten sie meinen Körper ab und bleiben meistens an meinem Gesäß hängen. Zumindest bilde ich mir das ein. Dieses Übermaß an Kontrolle liegt vermutlich daran, weil es in unserer Familie nur grazile Modeltypen gibt, mit glattem Teint sowie flachen Bäuchen und schmalen Hüften!

Aber mal im Ernst, ihr kennt doch sicher den Vergleich, wo das süße kleine Kätzchen in den Spiegel schaut und sich als stolzen Löwen sieht? Bei meiner Familie ist es ähnlich. Sie stellen sich als kleine Dickhäuter vor den

Spiegel und sehen darin eine schlanke Gazelle. Das nenne ich Selbstbewusstsein! Daran muss ich noch etwas arbeiten.

Aber nun ganz von Anfang an. Meine engste Familie besteht aus drei liebenswerten und hübschen Frauen: Mama Marika, meiner großen Schwester Paula und mir, Lucie. Wir alle versuchen mit dem Druck von außen und innen zurecht zu kommen, um eine schlankere Figur zu bekommen, das perfekte Aussehen zu haben oder überhaupt die perfekte Frau zu sein – eben die Traumfrau. Alle tun das auf ihre ganz eigene Art und Weise. Der männliche Part in unserer Familie findet sich schon immer unwiderstehlich sexy und intelligent, egal wie die Realität aussieht. Eigentlich müsste man noch eine vierte weibliche Person dazu nehmen, nämlich unsere ungarische Oma Joli. Sie ist eine stolze Frau, Mitte 80, mit einem extremen Dickschädel. Sie ist so ein ganz spezieller Fall für sich. Zu ihr kommen wir später noch. Jedenfalls möchte sie mit ihren über 80 Jahren unbedingt noch attraktiv wirken!

Erstmal aber zurück zu den drei Hauptdamen unserer Familie. Wir alle drei lieben die „Leichtigkeit“ des Tages. Wir regen uns nicht so schnell auf, man könnte vielleicht fast meinen, uns ist vieles gleichgültig. In unseren Köpfen spielt sich oft der Gedanke ab: Mir

doch egal, die können mich mal am Allerwertesten lecken. Nur so nebenbei, da hätte man bei unserer Familie ganz schön zu tun. Die Spucke würde einem wegtrocknen. Aber jegliche Leichtigkeit verschwindet bei uns, wenn es um unsere Körperform oder das allgemeine Äußere geht.

Da kommt dieser Druck von innen und außen. Ach ja, ich merke gerade wieder diesen echten Druck, der mir die Luft abschnürt, weil die Hose absolut nicht passen will!

Die am längsten mit der Sache „hin zum perfekten Körper“ kämpft, ist unsere zauberhafte Mama Marika. Als sie uns zwei Mädchen vor über vierzig Jahren auf die Welt brachte, war sie jung, unbeschwert, schlank und vielleicht sogar glücklich. Das mit dem glücklich wissen wir nicht, werden wir aber im Laufe des Buches vielleicht noch herausbekommen.

Mama versucht seit nunmehr 55 Jahre ihre Traumfigur zu finden. Jetzt ist sie 66!

Sie hat schon fast alles versucht und sich durch unendlich viele Ratgeber über das Abnehmen gequält. Sie liebt Erfolgsgeschichten wie, ich war dick, jetzt bin ich schlank und ich habe es so oder so gemacht. Vielleicht noch paar schöne Bilder, vorher und nachher.

Dann fühlt man sich gleich besser. Geht es euch ebenso? Man möchte es immer wieder gern glauben, dass es so einfach funktioniert und dadurch alles, wirklich alles, besser wird.

Ich, die Kleine in der Familie, habe bereits als „zartes“ Kind meinen Spitznamen abbekommen. Meine Schwester Paula, die zwei Jahre älter ist, taufte mich auf den Namen „golyo“, zu Deutsch „Kugel“. Hier muss man kurz erwähnen, dass Mama gebürtige Ungarin ist. Aber zu diesem Thema später ebenfalls mehr. Jedenfalls wurde ich seitdem fortan nur noch Kugel gerufen. „Wo bist du Kugel?“ „Was machst du Kugel?“ Oder: „Kugel, lass das!“ Dies prägte mich sozusagen rundum. Viel wurde ich wegen meiner Kurven gehänselt, ob von Oma Joli, meinen Eltern oder meiner großen Schwester. Später kamen noch die Klassenkameraden dazu. Paula empfand mein Aussehen als gar nicht schlimm. Sie verschwendete keinen Gedanken daran, dass ich damit ein Problem haben könnte. Paula fand es eher süß. Sie war der Meinung, dass ich kuschlig aussehe, nicht so knochig wie sie selbst. Allerdings ist das bei ihr mit dem knochig mittlerweile schon ziemlich lange her!

Paula war in ihrer Kindheit sehr dünn. Wir haben immer gesagt, sie hat Arme wie Lineale. Das Thema dünn

oder dick hat in unserer Familie somit schon immer ziemlich viel Gewicht. Paula hört heute noch, sie war vielleicht so im Grundschulalter, die Worte ihrer Mutter: „Weißt du, dein Vater liebt nur Frauen, wo man zwischen den Beinen durchschauen kann“.

Dieser Satz hat sich in Paulas Gehirn eingebrannt. Mama hat immer darunter gelitten, dass sie nicht so schöne gerade Beine hatte, etwas rundlich, jedenfalls konnte man nicht, so wie von meinem Vater als ideal empfunden, dazwischen durchsehen. Natürlich ahnte Paula nur, was damit gemeint war. Sie spürte in ihrem Herzen, wie beleidigend es war, wenn ihr Vater zu unserer Mama sagte: „Hey, zieh mal einen BH an, wir bekommen Bodenfrost.“

Heute weiß Paula, wie das schmerzt und findet es überhaupt nicht lustig. Im Gegenteil, solche Bemerkungen kotzen sie an!

2. Kapitel

Im Allgemeinen machen sich kleine Kinder, so bis zum Vorschulalter, keine bewussten Gedanken über ihren Körper. Er ist da, er ist wie er ist und fertig. Sie stehen neben den Erwachsenen und hampeln von einem Bein

auf das andere. Sie lächeln bei Bemerkungen von Bekannten wie: „das ist aber ein strammes Mädchen“, oder „sie ist ja so hübsch rund“. Sie denken dabei gar nichts oder fassen es als Kompliment auf. Wie lange geht es so? Wann fängt das Kind an, sich mit dem eigenen Körper zu beschäftigen? Da braucht man wahrscheinlich ein Erlebnis.

Mama lebte als Kind in einem hübschen kleinen Haus mit einem riesigen Garten im XV. Bezirk in Budapest. Obwohl das Haus nur zwei echte Zimmer und ein Vorzimmer hatte, wohnten dort drei Generationen zusammen unter einem Dach. Die kleine Familie bestand aus der Oma und dem Opa von Marika, das waren sozusagen meine Ur-Großeltern. Sie hießen Jolán und József. Weiterhin wohnte dort meine Oma Joli, also die Tochter von Jolán und József mit ihrem Ehemann Paul. Und als fünfte Person wuchs dort die kleine Marika, also meine Mama, mit auf.

Alles war einfach märchenhaft. Einen großen Teil des Tages verbrachte man in dem weitläufigen Garten. Hier gab es ein Plumpsklo und eine Gartendusche. Die Dusche bestand einfach aus einem Fass, welches auf einem Gestell aufgebaut war. Meine Mama hatte in diesem Haus eine sehr behütete Kindheit. Ihre Großeltern Jolán und József kümmerten sich um alles.