

Das Schokoladeproblem

Neulich hätten wir beinahe Besuch gehabt. Beinahe, weil – aber der Reihe nach. Wir luden ein, ein Pärchen in unserem Alter, kinderlos, unsere Kleine um diese Uhrzeit bereits im Bett, es hätte schön werden können. Wir machten uns an den Menüplan und fragten vorsichtshalber mal nach Allergien, Intoleranzen und individuellen Aversionen. Nachdem wir die Liste erhalten hatten – sie begann mit A wie Anis und endete mit Z wie Za'atar und Zitronenzeste, dazwischen Fisch und Fleisch sowie Milch und Mandeln sowie Wein und Weizenprodukte – blieben Möglichkeiten übrig wie: gedämpfter Tofu im eigenen Saft oder glutenfreie Pasta fresca ohne Ei. Wir sagten die Einladung unter dem Vorwand einer Magenverstimmung ab. Ein Verschiebedatum gibt es bislang nicht.

Früher brachte das Essen Menschen zusammen – man saß in der Höhle und teilte sich ein Mammut – heute treibt es sie auseinander. Jede und jeder gehört einer Glaubensgemeinschaft an – Keto, Atkins, Low Carb, Paleo, Schüssler, Detox, Vegan, Dukan, Ramadan, was weiß ich. Und selbst wenn wir uns auf etwas einigen können – sagen wir: auf grünen Salat – dann dürfen die einen den maximal bis zwölf Uhr essen, die andern erst danach. So will es der persönliche Diätplan, und der ist bei vielen ungefähr so flexibel wie die katholische Liturgie.

Womit wir beim Thema wären: Ostern. Wohin mit all der Schokolade? Ich weiß, es gibt braune Wellen, die uns mehr zu denken geben sollten, aber diese, die Osterschokoladenwelle, ist nun mal das privat vordringlichste Problem. Ich habe soeben in der Küche nachgeschaut: Nach aktuellen Hochrechnungen werden wir – zwei Erwachsene und ein Kind – den Vorrat an Weihnachtsschokolade bis Mitte September aufgebraucht haben. Uns stehen also fünf Monate bevor, in denen wir parallel Osterhasen und Nikoläuse verzehren müssen.

Die Bereitschaft dazu ist zumindest bei einem Familienmitglied durchaus vorhanden, aber die deutsche Verbraucherzentrale empfiehlt für Sechsjährige maximal 25 Gramm Schokolade pro Tag, nicht 250. Den ganzen Haufen ins Büro mitzubringen hat auch keinen Sinn, weil zurzeit grad alle ... siehe oben. Dazu kommt, dass auch ich mich anfangs Jahr zu einer Diät verpflichtet habe. Nicht um Gewicht zu verlieren – das ist ein Kampf, den ich, Genen sei Dank, wohl ein Leben lang nie führen muss. Während meine Wanderfreunde ihre Extra-Kilos den Berg hochschleppen, muss ich eher aufpassen, dass mich der Gipfelwind nicht davonbläst. Unverträglichkeiten hab ich ebenfalls keine, abgesehen von manchen Supertoskannern. Und was ungewohnte Geschmäcker betrifft, bin ich

ähnlich schmerzlos wie Anthony Bourdain: je seltsamer, desto «Her damit!»

Es ist auch nicht Gruppendruck, der mich dazu bewegen hat, Diät zu halten. Wenn alle «Dry January» machen, bin ich gerne die fröhliche Ausnahme. Etwas mehr Humor (lateinisch für Feuchtigkeit) kann in unserer Körperkult-Ära nicht schaden, denke ich. Während in meiner Kindheit noch Witze zum Thema erlaubt waren („Ich mache Telefondiät. Immer wenn es klingelt, nehme ich ab.“), ist Gesundheit heute eine todernste Sache. Es sei denn, Sie folgen der Lach-Diät, die Dr. William Fry von der Stanford University vorschlägt: Fünfmal täglich richtig losprusten, das hat denselben Effekt wie zehn Minuten rudern.

Statt Gruppenzugehörigkeit suchen viele im Fasten auch deren Gegenteil, nämlich Exklusivität. Schon Dreikäsehochs auferlegen sich Regeln (keinen Spinat, keine Sauce, strikte Trennkost nach Farben auf dem Teller), weil das offenbar ihrem Ego schmeichelt. Tatsächlich lässt man eine Tischrunde aufhorchen, wenn man fragt, ob die Haselnüsse auf dem Dessert gemahlen, geschält oder geröstet sind. Je ausgesuchter die Diät, desto interessanter der Mensch, so die Logik. Doch die Aura des Exklusiven war nicht mein Beweggrund für den diesjährigen Neujahrsvorsatz – sonst hätte ich mir einen Bandwurm einsetzen lassen können, wie angeblich Maria Callas.

Nein, mein Anlass war die simple Erkenntnis, dass es bessere und schlechtere Nahrungsmittel gibt – und dass ich als wohlstandsverwöhnter Westler zwischen ihnen wählen kann. Also hab ich beschlossen, ab diesem Jahr auf Fertigprodukte zu verzichten: Keine Müsliriegel mehr, keine Beutelsuppe, kein Pulver-Kartoffelpüree, keine Tiefkühlpizza, keine Joghurt drinks und zum Kaffee keine Sägemehlkekse mehr.

Einfach nichts, was man besser selber macht – oder selber besser. Keinen Junk. Ich nenne meine Diät deshalb «No-Junk-Diät». Industriefood verboten.

Das gilt jetzt allerdings selbstredend auch für unseren Vorrat an Schokolade. Selbst wenn dieser bis September auf ein, haha, gesundes Maß schrumpfen sollte

(nicht durch mich, ich darf ja nicht mehr), folgt schon im Oktober der nächste Schub. Denn ähnlich wie die Weinlese wird auch die Weihnachtszeit immer mehr vorverschoben.

Was tun? Ich sehe nur einen Weg. Was bis dann nicht weg ist, wird eingeschmolzen und zu Schokomousse verarbeitet. Mousse au chocolat artisanale, versteht sich, liebevoll handgemacht. So viel Selbstbetrug wird ja noch erlaubt sein.



Niko Stoifberg lebt und schreibt in Luzern. Sein Debütroman „Dort“ ist 2019 bei Nagel & Kimche erschienen. www.stoifberg.com

*Früher brachte das Essen
Menschen zusammen –
man saß in der Höhle und
teilte sich ein Mammut –
heute treibt es sie
auseinander.*