

Gefährliche Verführung

STEFAN HACKENBERG

Es soll ihnen an den Kragen gehen, damit es uns nicht an den Kragen geht. Gemeint ist das genauso leckere wie im Übermaß gesundheitsschädliche Trio Salz, Zucker und Fett. Denn genau da liegt die Krux für Hirn und Bauch.

Es ist doch so: In Wahrheit streben wir alle nach Liebe und Genuss. Und wie leicht gewöhnen wir uns an Beides. Aber Beides ist im Übermaß ausgesprochen schädlich. Sorry, Ihr Romantiker, aber es stimmt. Denn auch Liebe im Übermaß ist nicht gesund. Führt die überbordende Liebe nicht selten zur Selbstaufgabe, ist es beim übertriebenen Genuss die Selbstauflösung. Wir platzen aus den Nähten. Die Leber schwillt an, die Gefäße blockieren, das Herz streikt. All das kann die Erteilung eines Erbscheins erheblich beschleunigen.

Ist aus dem Trio Zucker, Salz, Fett jeder für sich allein schon eine Bedrohung, sind sie gemeinsam so schrecklich wie die Dalton-Bande aus dem Leben des Lucky Luke. Sie wissen schon, das sind die Brüder mit dem schlechten Benehmen, die dem Helden, also uns, ans Leben wollen.

Nun ist es mit den Daltons dieser Welt so ähnlich wie mit unseren Gewohnheiten. Wir akzeptieren sie irgendwie, wobei Quantität und Qualität entscheidend sind: Kleine Sünden bestraft der liebe Gott bekanntlich sofort – zum Beispiel mit Kopf- oder Magengrimmen oder häufigem Toilettenbesuch ...

Wehe aber, aus den kleinen Sünden werden große! Und das geschieht oft schleichend und unbemerkt – vermeintlich ohne unser Dazutun. Denn neben dem bewussten Einsatz von Salz, Zucker und Fett in der heimischen Küche schaufeln wir das Zeug unerkant geradezu haufenweise in uns hinein.

Was haben wir es doch schwer mit dem Dalton-Trio! Es versteht gar meisterlich, sich zu verstecken. Und das mit der dreisten Behauptung, sie meinten es ja nur gut. Denn neben dem Job als Geschmacksverstärker hätten sie ja auch die Aufgabe zu süßen und – ganz wichtig – zu konservieren. Der Zucker in der Schokolade, das Salz auf den Erdnüssen, das Fett in Wurst und Käse, alles nur der Haltbarkeit wegen? Darf man fragen, wessen Haltbarkeit? Die der Salami oder der eigenen? Der Eigenen tut es ganz offensichtlich besser, den Dalton-Brüdern wo immer möglich aus dem Weg zu gehen.

Und mögen sie uns im Supermarkt noch so mit ihrem hübschen Äußeren locken, verführerisch den Colt um den Finger schwingen – klar ist: Auf die inneren Werte kommt es an. Und da ist es doch – seien wir mal ehrlich – wesentlich gesünder, auf Natur und Eigeninitiative zu setzen statt den Dalton-Brüdern auf den Leim zu gehen.

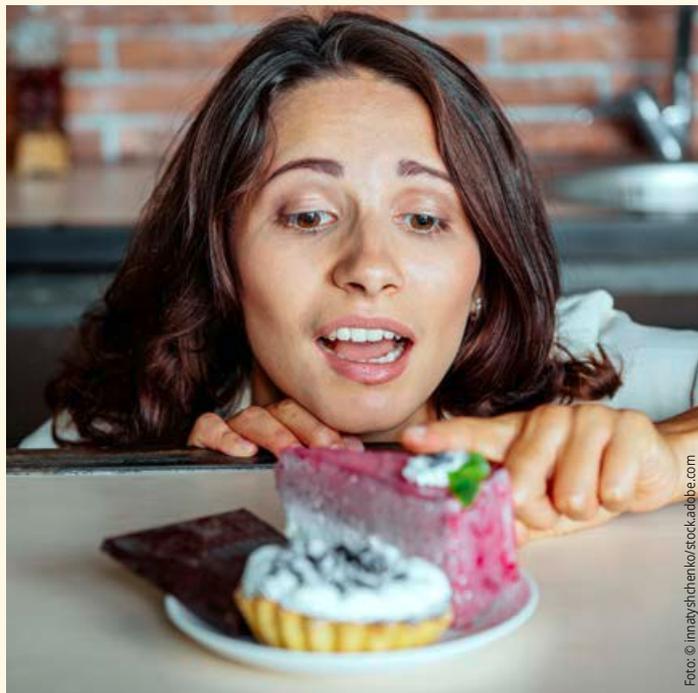


Foto: © iimatyshchenko/stockadobe.com

Wer seinen Kaffee süßen will, kann das selbst tun. Er muss nicht auf den pulvig-klebrigen Latte Macchiato mit römischer Anmutung zurückgreifen. Wie auch ein Naturjoghurt mit frischen Früchten besser schmeckt als der rosafarbene Kleister, der angeblich zu 80 Prozent aus Erdbeeren besteht. Selbst ist der Mensch! Aber reicht das aus, um die Erwartungen von Hirn und Bauch an das Trio infernale culinari zu korrigieren? Ihnen glaub- und vor allem schmackhaft zu machen, dass weniger Dalton-Trio mehr ist? Ja, es kann reichen! Denn wir können mit ein wenig Disziplin und ein wenig Zeit Körper und Geist umkonfigurieren. Dann schmeckt uns weniger wie mehr!

Tatsächlich geht es bei Zucker, Salz und Fett nicht immer um zwingend nötige Zutaten, sondern um Begleiter, die das eigentliche Produkt geschmacklich optimieren sollen. Und manchmal sind sie sogar gänzlich überflüssig!

Ein Kaffee braucht keinen Zucker, wenn man eine gute Bohne wählt. Tomaten, die tatsächlich gewachsen und nicht großgespritzt wurden, können auf Salz völlig verzichten. Und mit einer Schwitze aus Brühe, Senf und Mehl wird jede Soße geschmackvoll cremig – ganz ohne Sahne. Mit der Zeit wird Mensch merken, dass die Geschmacksknospen dankbar sind und sie die Mahlzeiten wieder vielfältiger und sensibler erschmecken.

Und dann halten die Nähte auch wieder, eine Fettleber muss keine Fettleber bleiben. Wir drehen den Spieß einfach um und halten die Dalton-Brüder in Schach! Wäre doch gelacht!



DER AUTOR

Stefan Hackenberg ist freier Journalist und für verschiedene Medien tätig. Statt Fake News schreibt er lieber Glossen. Bericht erstatten, unterhalten und immer auf der Wahrheit surfen sind sein Tagewerk.

Stefan Hackenberg
Birkenweg 12, 54578 Wiesbaum
stefanhackenberg@online.de