Quelle: BRI

Dienstag

Nr:

Seite:

Brigitte

31.10.2000

23

188

Schön süß

**ernährung / Frisch verliebt und berauscht vor Freude - so fühlt sich BRIGITTE Mitarbeiterin Andrea Müller, wenn eine Schachtel Schokoladen-Trüffeln im Kühlschrank liegt. Naschen tut aber nicht nur der Seele gut - es ist sogar gesund
Andrea Müller**

Sind Sie auch so jemand, die in diesem gallischen Dorf den Namen Schokoladix bekommen hätte? Oder Duplix? Twix? Dann gehören Sie tendenziell zu den glücklichen Menschen. Genießerinnen wissen: Schokolade essen will gelernt sein (nie auf nüchternen Magen!) - und deshalb sind sie weder dick noch

krank. Wenn Ihr Konsum von unglücklichen Menschen, die sich die süße Lust ständig verkneifen, als fett und süchtig machende Macke verurteilt wird, ist das der reine Neid. Dabei sind die asketischen Schoko-Vermeider nicht gesünder als wir, die wir das Leben von seiner Schokoladenseite aus betrachten.

Dass unsere Vorliebe für Kakaoprodukte gesund ist, können wir sogar wissenschaftlich belegen: Eine neue Untersuchung, vorgestellt auf einer Tagung der "American Association for the Advancement of Science", besagt, dass Kakao antioxidative Bestandteile hat, die Gefäßablagerungen und Zellzerstörungen verhindern. Da freut sich das Herz-Kreislauf-System. Schon länger bekannt ist, dass Schokolade die Stimmung hebt. Und sie ist, anders als die andere glücklich machende Sache, jederzeit im Supermarkt erhältlich... Käufliche Freuden für unter zehn Mark, mit der Wirkung von Antidepressiva und positiven Auswirkungen auf den Serotonin-Spiegel im Gehirn, der für Wohlbefinden und Glücksgefühle sorgt. Und die Endorphine, beim Essen freigesetzt im Gehirn durch Kakaobutter, machen fröhlich und locker - was wie verliebt und bekifft sein gleichzeitig ist. Obwohl mir diese chemischen Reaktionen nie wirklich aufgefallen sind, kann ich das mit dem Glück bestätigen. Bei mir lösen die süßen Tafeln eine Art Ur-Gefühl aus, das lange da war, ehe ich überhaupt etwas von Verliebtsein wusste. Schokolade schmeckt nach Kindheit. Sie schmeckt nach Trost und Belohnung, nach heimlichen

Ausflügen zur Großmutter, nach Weihnachten, Ostern und Geburtstag zugleich. Sie erinnert an gute Noten, weshalb sie immer rarer und desto begehrenswerter wurde. Und nach Zuneigung und Anerkennung von Schulfreunden: Wer seine Lila Pause für mich entzweite, machte mich zur Prinzessin. Ich selbst war leider bis etwa 13 völlig unfähig, Riegel jeglicher Couleur zu teilen, die mir vor allem für Jungs viel zu schade vorkamen. Bis ich erstmals brennende Eifersucht fühlte, als Stefan aus der Achten in der großen Pause seine kleine 0,2-Liter-Schokomilch mit Agnes teilte. Und nicht mit mir! Seitdem war klar: Es gibt einen Zusammenhang zwischen Schokolade und Verliebtsein. Weil ein Mensch aber nicht sein ganzes Leben lang auf Wolke sieben verbringt, teilt er Tafel und Trüffeln gelegentlich mit Menschen, in die er nicht verliebt ist. Oder er isst sie eben allein. Im Moment am liebsten very british: "Whole Nut", außen dunkellila, dann zartgold, innen kompakt, fast ein wenig zu süß. Von dieser Sorte habe ich auf meinem ersten London-Trip einen ganzen Rucksack voll gekauft. Rote Busse, schwarze Taxen, lila Schokoriegel. Das war London. Für meine Freundin, die keine Schokolade aß, war London nicht

lila, sondern rosa, denn sie liebte einen von BBC. Wir hatten beide ähnliche Gefühle. Obwohl es übrigens die beste Schokolade nicht in flachen, sondern eher in bergigen Gegenden wie etwa Österreich, Frankreich oder der Schweiz gibt. Wie andere Menschen wegen 30-Dollar-Levi's-Jeans in die USA reisen und sich kaum das Land ansehen (peinlich!), klappere ich die Schokoladenländer nach entsprechenden Spezialitäten ab. Obwohl es die meisten Sorten aus aller Welt inzwischen auch in Deutschland gibt, esse ich in Frankreich immer Mousse au Chocolat und in Österreich immer Salzburger Mozartkugeln. Und am Bodensee ist es für mich nach wie vor undenkbar, auf der Schweizer Seite von Bord zu gehen, ohne als Erstes nach diesen blaugoldenen Zweimalzwei-Meter-Tafeln Vollmilch-Nuss Ausschau zu halten. Oder nach den schönen Trüffelläden. Die allerdings nichts sind gegen das Hotel Sacher oder das Cafe Demel in Wien. Dort gibt es die besten Sachertorten der Welt, die meinem Vater früher auf Urlaubsrückreisen Umwege von bis zu hundert Kilometern bescherten, obwohl er immer versucht hat, mich von den Wien-Autobahn-Schildern abzulenken. Auch die Italiener verstehen was

Quelle: BRI

Dienstag

Nr:

Seite:

Brigitte

31.10.2000

23

188

von Schokolade, von bergförmigen Schoko-Pralinen in mattsilbernem Papier, die einem zartsahnig auf der Zunge zergehen und mich manchmal bei Arbeiten unterstützen, für die andere 20 Zigaretten und fünf Gläser Wein brauchen.

Frankreich mag ich nicht nur wegen der Mousse, mir kam es auch immer so vor, als hätten die Franzosen alles Schöne erfunden, die Liebe und das Essen. Meine Mutter war einst nahe dran, zu kollabieren, als ich in einem Restaurant im Elsass "Pariser" zum Nachtschiff bestellte. Ich dachte damals, die Eltern hätten mir diese Art Schokoladen-Spezialität verheimlicht, damit es nicht wieder so einen Stress gibt wie mit der Sachertorte...

Neulich in Berlin stürzte ich mich zu Informationszwecken ins KaDeWe, (g+)

wo ich noch nie vorher gewesen war. Die Konfiserie im sechsten Stock haut jeden Schokoladen-Fan um. Ich habe etwa sieben Schoko-Trüffeln aus aller Welt für rund 23 Mark erstanden. Und sie waren es wert! Mein KaDeWe-Trip durch die bunte Warenwelt, Rolltreppe rauf, Rolltreppe runter, gipfelte in einer Art Rauschzustand. Und keine Sekunde lang hab ich dabei an Karies, Fett oder Cellulite gedacht. An so was darf man nicht denken, weil sich sonst insbesondere der Taillenumfang allein vom Anblick von Kakaomasse verdoppelt. Vor lauter Unglück über das süße Tabu, das wie fast alle Tabus lebenslänglichen Heißhunger verursacht. Deshalb müssen Gelüste manchmal gestillt werden, weil unsereins ohne Schokolade eingeht wie Männer ohne Sex. Und die kriegen ja auch nicht jedes Mal

Cindy Crawford. Sprich, ich lagere im Kühlschrank meist nur meine zweit- oder drittliebste Sorte, um mich vor unmäßiger Völlerei zu schützen. Wenn der Heißhunger dennoch schlimm wird, gebe ich ihm nach und lass am Abend halt die Pizza weg, weil ich ja nicht total dick werden will.

Der ultimative Trick gegen unerwünschte Nebenwirkungen stammt von meiner Mutter: Sie schwört auf eine (nur im Einzelfall empfehlenswerte) Schokoladendiät. Zwei Tafeln pro Tag und sonst nichts! Macht fast 1200 Kalorien - die übliche Model-Tagesration. Und ansonsten echt glücklich!

Bildunterschrift: Fotos: Photonica, Image Bank /