

COME ON, BERT!

Vegan! Laktosefrei! Ohne Gluten!
Unser Heiland verspricht die Erlösung
vom grassierenden Ernährungswahn.



Illustration: Jana Schwinkendorf; Fotos: Getty Images (2)

Die Ernährungsdebatte ist zum Glaubenskrieg verkommen. Vegetarier, Glutenfreiheitskämpfer und Superfoodler streiten um die Weltherrschaft. Höchste Zeit, einzugreifen. Unser Autor gründet die allein seligmachende Religion: den Camembertismus.

Camembert schmeckt nicht. Camembert riecht nach Schweiß. Camembert ist in seiner ästhetischen wie inhaltlichen Konzeption eine Katastrophe und deshalb für meine Zwecke genau richtig. Eine Woche lang will ich mich ausschließlich davon ernähren und auf diesem Erfahrungsfundament eine Religion begründen, die sich sodann um die Welt verbreiten und Foodies aller Länder in einen nie da gewesenen Taumel stürzen wird: Camembertismus, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Fett geschehe. Wie im Himmel, so auf Butter. Unser täglich Brot beleg uns heute. Und vergib uns unsere Schuld.

Ich, Spargeltarzan mit Schilddrüsenüberfunktion – Oma pflegte zu sagen, der Junge hat keine Reserven –, trete an, die Menschheit vor den fehlgeleiteten Lehren der Ernährungsfanatiker zu schützen. Und wenn es mir dabei schlecht geht, dann im Dienst einer Sache, die an Bedeutung den Einzelnen überragt. Ferner hat es noch keiner Religion geschadet, wenn ihr Vordenker öffentlichkeitswirksam leiden musste.

Unsere Zeit verlangt nach einer Ernährungskonterrevolution. Ich werde sie ihr liefern und mithin meinen Beitrag zu einer Debatte leisten, die im Ton längst ebendas ist: maximal moralisch, minimal empathisch. Über die Frage, wie wir uns nicht nur gut, sondern auch korrekt ernähren, verfeinden sich heute beste Freunde, an ihr zerbrechen ganze Familien. Gentechnisches Gemüse ist böse, Massentierhaltung auch, es geht heute um die vielen kleinen Gruppen, in die der große Konsens zersplittert ist. Um Paleo-Priester, Superfoodler und Clean Eaters. Um Veganer, Regionalritter und Glutenfreiheitskämpfer. Und um die Tugendhaftigkeit, die diese Strömungen für sich reklamieren. Ihre Anhänger nennen sich korrekterweise Jünger, erinnert die Dogmatik, mit der sie ihre Überzeugung totschlagargumentieren, doch unbedingt ans Religiöse. Das neue Ernährungsbewusstsein klassifiziere die Speisen selbst als moralisch, schrieb kürzlich der kluge

Jens Jessen in der „Zeit“. Gesundheit sei also keine Frage des persönlichen Wohlbefindens mehr, sondern eine Forderung. Gute Menschen leben und ernähren sich gesund, so Jessen. Schlechte Menschen tun das Gegenteil.

Ich will das Gegenteil tun.

Der klassische Camembert hat einen Fettanteil von 45 Prozent und kaum Nährwert. Ich will die Gesundgurus traumatisieren. Ein Stachel sein im Fleisch der Fleischverzichter. Der August Engelhardt des Weichkäses. Ihr teigigen, schwitzenden, gleichgültigen Leute, die ihr euch nicht mehr ohne Scham das Junkfood reinzustoßen getraut, folgt mir auf mein Edelschimmeleiland! Ich will euch eine Heimat bieten.

Ich sage Ja zu Kalorien.

Ja zu tierischen Eiweißen.

Ja zu gesättigten Fettsäuren.

Sage auch laut Ja, als meine Hausärztin fragt, ob ich das wirklich ernst meine. Sie guckt einigermaßen ratlos und teilt die Begeisterung, die ich mit dem Camembert entfachen will, nicht. Noch nicht. Gesund sei das kaum, ich solle eine etwaige Histaminintoleranz abklären, rät sie. Ich empfinde mich eigentlich als toleranten Menschen und lese dann auch, dass Antihistaminer keinen Rotwein trinken können, was mich beruhigt. Rotwein trinken kann ich, konnte ich immer und werde ich auch in der Testwoche können, müssen sogar, der Camembert spült sich nicht von alleine runter. Meine Ärztin sagt, sie melde sich telefonisch, sobald ihr dazu noch mehr einfallt. Aber es fällt ihr dazu dann auch nichts mehr ein.

Ich finde zwölf verschiedene Camemberts im Supermarktregal und trage sie behände nach Hause. Die Passion beginnt. Der erste Laib schmeckt widerlich, so soll es sein. Ich lege ihn auf mein Baguette. Der NDR hat in einem Bericht ertestet, dass es oft vermeintlich leichte Snacks wie das Camembertbaguette sind, die viele Kalorien bergen, 730 nämlich und damit mehr als die Asia-Box to go, der Thai-Curry- ➤

Huhn-Wrap oder Cheeseburger plus Pommes. Auf solch weltlichem Wissen erbaue ich meine Religion.

Ich nehme auch Kontakt zur Ernährungstrainerin Sabine Grohn auf, um ein paar launige Zitate einzusammeln, so jedenfalls der Plan, aber die Berlinerin drängt darauf, mir die gesamte Woche beratend zu assistieren. Der Camembert alarmiert sie. Was ich vorhabe, sei dem Fasten vergleichbar. Mögliche Nebenwirkungen: Antriebslosigkeit, Völlegefühl, Verstopfung, Gliederschmerzen, Herz-Kreislauf-Probleme, Gallensteine womöglich, schlimmstenfalls ein Darmverschluss. Sehr gut, denke ich, Entbehren und Nebenwirkungen gehören zu einem Ernährungstrend dazu, ja qualifizieren ihn erst als solchen. Auch wird mir das all die Fitnessfanatiker und Feel-good-Euphoriker ersparen, die ich nicht hinter mir versammeln will. Und für die Sofasitzer und Fast-Food-Fresser ist es nur ein kleiner Schritt, ihren aktuellen Lebenswandel dem meiner Religion anzupassen. Grohn befiehlt mir dann noch, ein Fastenbuch zu lesen, den Aufbau der Körperzelle zu studieren und Cholesterin, Blutzucker- und Leberwerte messen zu lassen. Praktisch, damit habe ich gleich eine Heilige Schrift. Ich esse hektisch den dritten Camembert.

So geht die Woche dahin und ich mit ihr, was gelogen ist, ich gehe bald nämlich kaum mehr, liege nur noch, das angedrohte Völlegefühl bei gleichzeitiger Antriebslosigkeit setzt am zweiten Tag ein. Ich schleppe mich vom Bett zum Kühlschrank, von da zur Couch, von da zum Kühlschrank, von da wieder ins Bett. Ein Lebensentwurf, der, male ich mir aus, nicht nur denen attraktiv erscheinen muss, die ähnlich jetzt schon leben, sondern auch bei Leistungsträgern unserer Gesellschaft beworben werden kann – als gewollte Abkehr von der Siebzigstundenwoche, als Entschleunigung und Verfettungssabbatical. Natürlich bräuchte es ein Testimonial, die Deutschen haben gern jemanden, an dem sie sich ausrichten können: einen Macher, einen Malocher, am Limit, attraktiv, jetzt aber willens, sich radikal zu verändern. Vielleicht könnte man Thomas Tuchel überzeugen, da wäre die Fallhöhe charmant.

Ich unterteile die Tage nach Camembertsorten. Am Mittwoch ist Rügener-Badejunge-Tag, vom Etikett ausgewiesene 49 Gramm Fett im 150-Gramm-Laib, eine Bombe von Käse, dafür aber aus tagesfrischer Insemilch geronnen. Angeblich der meistgekauft Camembert Deutschlands, wozu ich beträchtlich beigetragen habe, ein halbes Dutzend davon liegt kalt. Ich denke an andere, cineastische Selbstversuche auf dem Nahrungssektor: „Gabel statt Skalpell“, „Du bist, was

du isst“ und natürlich „Super Size Me“, Morgan Spurlocks Kult gewordene McDonald's-Dokumentation. Solide gefilmt, klar, aber alle nicht in höherer Mission unterwegs. Ich diffamiere nicht nur bestehende Trends, sondern liefere den Weg ins gelobte Land gleich mit. Ich schwitze, rülpe und leide für ein Paradies, in das alle einziehen dürfen. Ich bin der Messias.

Zur Wochenmitte fragt Sabine Grohn per Mail, wie mein Stuhlgang aussieht. Ist kein Picasso, denke ich, antworte aber ausweichend Banales. Gleichwohl klingen ihre Mails angenehm tröstend, als sei mir ein enger Freund verstorben, was ein bisschen ja auch stimmt, nur bin ich es halt, der mit jedem Bissen Camembert weiter verschwindet, tschüss, Moritz, alter Junge, schön war es mit dir, aber jetzt mach bitte Platz für mein neues Ich. Für Herrmann von Camembereareth.

Am fünften Tag glaube ich in meinem Gesicht gelbliche Verfärbungen zu entdecken, der Teigcremefarbe des Camembert-Inneren nicht unähnlich. Interessiert betrachte ich diesen Sesamstraßenbert im Spiegel. Ein Idiot auf Mission, ein prächtiges Beispiel für Foodfanatismus. Du bist, was du isst. Meine Camembertwerdung schreitet voran. Jetzt nicht aufgeben. Come on, Bert!

Mein liebster Camembert, das muss ich natürlich erwähnen: Striegistaler Zwerge, aus dem Logo grinsen zwei niedliche Zipfelmützen-träger, geben dem Käseesser mit ihrem Grinsen zu verstehen, dass alles in Ordnung ist – was es bestimmt auch wäre, würde man sich nur mal eine Scheibe absäbeln. Ich aber esse den ganzen Striegistaler und dann noch einen und einen dritten, damit haben die Zwerge bestimmt nicht gerechnet. Dazu stilles Wasser mit einem Spritzer Zitrone, wie Sabine Grohn das empfohlen hat. Das Ammoniakaroma des spätreifen Camembert kratzt in der Nase, der Poet Léon-Paul Fargue hat es einst mit dem Geruch von Gottes Füßen verglichen. Ich werde Gott die Füße waschen, wenn ich ihn treffe, am Ende meines Pfades.

Nach sieben Tagen ist dieser Pfad abgeschritten. Mein Experiment endet, aber meine Religion, die wird damit erst begonnen haben. Ich habe überlebt. Ich habe widerlich geschlafen. Ich habe mein Leiden in Glück umgedeutet, also getan, was zu tun ist, wenn man eine Nur-das-und-nichts-anderes-Ernährungsdoktrin postuliert. Ich habe keinen Sport mehr getrieben und mich von Freunden, die meinen Weg nicht gut heißen wollten, isoliert. Endlich darf ich mich allen Nichtcamembertisten überlegen fühlen. Eine neue Religion ist geboren! Ohne Zweifel die einzig wahre! Denn ich habe die Weisheit mit Weißbrot gefressen. ■