

## **Tu doch Salz in die Suppe**

Das sei Veranlagung, hat sie immer die Dickleibigkeit ihres Ehemannes erklärt. Und ihm dann noch etwas auf den Teller getan. Und wenn auf den Tellern der Kinder etwas übrig blieb, hat sie ihm die Reste auf seinen Teller gehäuft oder gleich den Kinderteller zugeschoben.

Mit den Jahren und all den Resten wurde er immer dicker. Ziemlich dick. Und er wurde auch immer unbändiger im Essen. Alles, was übrig blieb, fraß er, alles, was noch nicht übrig war und erst aufgedeckt werden sollte, fraß er an, alles, was an einem Tier dran war, fraß er weg: Fleisch, Fett, Knorpel, Sehnen und machte eine Philosophie daraus, wonach das Fett und der Knorpel gerade gut seien. Wegen Rheuma, Rücken und Arthrose im Knie ging er zum Arzt. Er triumphierte: Seine Blutwerte seien gut! Ha! Von wegen Cholesterin! Und sie hob ihm noch eins drauf – eine Kartoffel, einen Klops, noch was von dem Sößchen.

Dann bekam er eine Kur verschrieben. Sechs Wochen war er weg. An einem ruhigen Kurort, mitten im Wald, im Mittelgebirge, das er so liebte, denn er liebte Wanderungen, die Natur, die Tiere, die er im Wald beobachten konnte, die Aussicht über die Täler mit den von Flüssen und Straßen durchkreuzten Ortschaften, Fachwerkhäuser mit roten Dächern und dazwischen die aufragende Kirchturmspitze. Er kaufte sich einen Malblock und Buntstifte und malte seine Kinderzeichnungen, die ihm nun wieder in den Sinn kamen, weiter. Rehe, Hasen, Bäume, Blumen, malte die Orte, die Landstriche und feilte seine Striche und Schraffuren immer weiter aus und wurde so geschickt, dass er den Eindruck, den er von der Landschaft hatte, mit seinen Buntstiften auf Papier bringen konnte. Schöne Bilder entstanden, die ihn mit Stolz erfüllten.

In der Kur wurde er auf Diät gesetzt. In den Kursen über Ernährung, Gesundheitstraining und Kochen wurde ihm erklärt, was Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße, Vitamine und Spurenelemente seien und was sie

im Körper täten für und gegen die Gesundheit. Er aß weniger, er aß gezielter und er verrührte das eingetrichterte Ernährungswissen zu seiner persönlichen Philosophie: Kein Fett, vorzugsweise mageres Fleisch und Fisch, viel Gemüse, Obst und Salat, angemacht nur mit etwas Öl, bestehend aus vielen ungesättigten Fettsäuren, wenig Salz. So wenig Salz wie möglich, gerade bei seinem Hang zu Bluthochdruck etc. Lieber viele Kräuter, frische Kräuter und schonend getrocknete Kräuter, die den Stoffwechsel anregen.

Zurück zu Hause verblüffte er alle durch seine Bräune, seine beinahe schlanke Figur, seine gute Laune. Er strahlte.

Seine Frau schob ihm wie immer den gehäuften Teller hin, doch er lehnte ab: das Fett, das angedickte Gemüse, das viele Salz. Er breitete seine Philosophie über das richtige Essen und richtige Kochen aus, nötigte seine Frau zur Verwendung mageren Fleisches, frischen Gemüses und zum Verzicht auf Salz.

Wortlos ging sie darauf ein, kaufte Fleisch mit weniger Fett, verwendete weniger Mehl für die Mehlschwitze zum Gemüse, tat weniger Salz in die Suppe. Kommentarlos nahm sie seine Bräune hin, bis sie schließlich im Laufe des Herbstes verblasst war. Verschwendete kein Wort auf seinen Bauch, dessen einst voluminöse Kuppel sich zu einem straffen Hügel zurückgezogen hatte, wusch ihm seine wollene Trachtenjacke, die er sich in der Kur gekauft hatte – das erste Mal, dass er sich überhaupt so etwas Besonderes leistete – in der Waschmaschine, die Wollweste lief ein, verfilzte, musste – leider – in die Altkleidersammlung.

Gelegentlich ließ sie Bemerkungen fallen: Fleisch mit etwas Fett schmecke doch besser, Gemüse nach Hausfrauenart sei das Richtige. Er bestand weiterhin auf frischem Salat als Beilage mit Kräutern, ohne das viele Salz. Er

trank weiterhin seinen Kaffee ohne Zucker und ließ die gesüßte Sahne vom Kuchen weg.

Mit der Zeit kochte sie das Gulasch mit immer fetterem Fleisch, dickte die Soßen immer kräftiger an und tat vom Mal zu Mal mehr Salz in die Suppe. Er aß, mit Maßen, was sie ihm auftrug, nahm sich selber nur noch eine Portion Salat nach, trank weiterhin den Kaffee schwarz. Seine Arbeit war ermüdend, er hatte einen anstrengenden Job, musste viel hin und her laufen, schwer heben und sich mit unzufriedenen Kunden herumärgern. Sein Magen unter der sich aufwölbenden Bauchdecke knurrte. Zum Malen kam er gar nicht mehr, seine Bilder, die alle nach der Kur so bestaunt hatten, gerieten in Vergessenheit, wenn sie nicht sogar versehentlich im Altpapier gelandet waren.

Sonntags kann man sich aber doch mal ein Stück Torte und einen Milchkaffee leisten! Am Geburtstag wird richtig gefeiert: Mit Bier und Wurst und Kartoffelsalat mit selbstgemachter Mayonnaise! Weihnachten gibt es Gans, wie es sich gehört, mit Rotkohl und Klößen.

Traditionell kocht er zu Silvester eine Suppe, das Rezept hat er von seinem Vater übernommen, der auch immer für den letzten Tag im Jahr eine kräftige Rindfleischsuppe gekocht hat. Er kaufte wie üblich selber dafür ein: zwei kräftige Stangen Suppengrün, große Möhren, eine Sellerieknolle, Petersilienwurzel, spezielle getrocknete Kräuter aus dem alten Gewürz- und Teelädchen und bei dem Metzger, der noch seinen Vater bedient hatte, ein besonders gutes Stück durchwachsenes Rindfleisch. Mit Hingabe schnitt er den Porree in schlanke Kringel, würfelte die Möhren, den Sellerie und die Petersilienwurzel, filetierte das Fleisch, setzte Knochen und Fleischwürfel mit Wasser auf und tat Salz an die Suppe.

Neujahr aßen sie den Rest der Suppe. Sie machte noch Eierstich dazu und sämte die Suppe mit saurer Sahne nach. Sie schob ihm den Teller hin: Tu dir noch Salz in die Suppe!