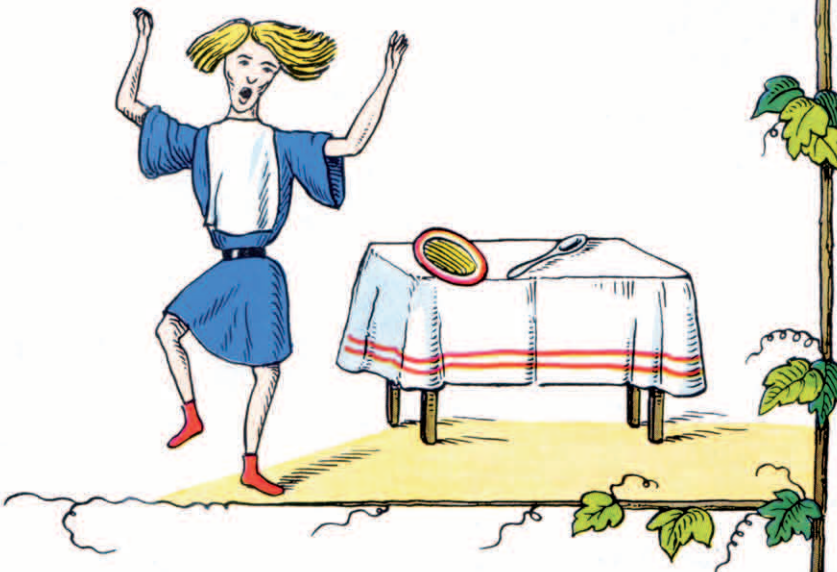


«Diese Suppe ess  
ich sicher nicht,  
von der Knochenbrüh  
krieg ich die Gicht.»



Seine Suppe  
ass er damals nicht,  
der Kaspar,  
Heut gälte er  
als Soup-intolerant,  
als Allergiker gar.



Die Struwwel-Liese,  
gender-gleich,  
die tat's ihm nach  
Für Hobbyköche eine  
echte Schmach!

# MULTIPLE MAROTTEN...

TEXT  
Alexander Künzle  
ILLUSTRATION  
Heinrich Hoffmann

**... statt simple Karotten. Eingebildete oder echte Allergien, zeitgeistige Gastro-Kapriзен, pseudo-gesundheits-religiöse Food-Tabus, gestörte Befindlichkeiten und dergleichen. Es scheint, dass man sich bei Tisch nicht mehr gut satt essen darf, sondern bloss noch gesund zu essen hat.**

«Schatz, heute Abend kommen Irene und Max zum Nachtessen. Du weisst schon...», flötet meine Partnerin morgens, bevor sie durch die Haustür entschwindet. Im Klartext: Ich, der (Haus- und Hobby-) Koch, soll nicht vergessen, dass ihre Busenfreundin Irene sich vor einem halben Jahr von der Vegetarierin zur Veganerin weiterentwickelt hat. Und ihr Ehemann Max kann zwar, obwohl er weder Jude noch Muslim ist, seit einiger Zeit kein Schweinefleisch mehr riechen. Er möchte aber unbedingt Fleisch, weil seine Veganerin ihm aus fundamentaler Überzeugung «keine Tiere mehr kocht».

«... ah, und, Schatz, die Kinder haben sich auch noch angekündigt...», whatsapp mir zwei Stunden später nach. Will heissen: Mein Sohn Henry isst prinzipiell keinen Fisch und kein Lamm – denn das «fischelet und böckelet». Und ihre Tochter Nora erklärte sich neu zur Milchprodukte- sprich Laktose-Allergikerin, seit sie einen neuen Freund hat. Dieser wiederum ist Säure-Base-fixiert: Er refüsiert deshalb jeglichen Weiss- oder Portwein in der Sauce oder Marinade. Gemeinsam lehnen die beiden als Tierschutz-Engagierte auch alles geschächtete Fleisch ab.

Dabei wäre ich persönlich eigentlich von Kind auf an Diätküche gewöhnt: In meiner Familie lebten in den 50- und 60er-Jahren einige (echte) Diabetiker: Meine Grossonkel in Osteuropa waren nicht besonders beleibt, aber nach zwei Jahren Lagerhaft im Anschluss an den Weltkrieg inklusive Ansätzen von Skorbut zeigten sich die Folgen von Mangel- und Falschernährung. Es gab deshalb neben den Insulinspritzen Diabeteskost, wenn ich meine Verwandten besuchte. Die Onkel kochten selber, ich merkte von der Diät eigentlich wenig, ausser dass Obst nur in Kompottform serviert wurde. Die Grosstanten ihrerseits, eingeheiratete Jüdinnen, liessen sich weder beim Schweinebraten noch bei den ausgelassenen Speckwürfeln auf dem Karpfen etwas anmerken. Irgendwie kam es nie bis auf ihre Teller – auch das bemerkte ich nie, das Essen war so gut.

Am Familientisch gab es somit für alle neben verschiedenen Häppchen dieselbe Suppe, denselben Salat und eine gemeinsame Hauptspeise für alle – wobei die Diabetiker bei Teigwaren und Ähnlichem jeweils aussetzten. Heute hingegen kann ich als Hobbykoch am Familien- und Freundestisch keine gemeinsame Hauptspeise mehr auftischen – einen Braten zum Beispiel. Vielmehr bin ich gezwungen, praktisch für jede Person separate Häppchen zu ma- ▶

## STATISTIKEN UND FEHLDIAGNOSEN

Befindlichkeitsstörungen nach dem Essen von Lebensmitteln würden heute von Laien oft leichtfertig als Allergien bezeichnet, schreibt das deutsche Portal *ernaehrungsberatung.rip.de* (Ministerium Rheinland-Pfalz). Solche Fehldiagnosen seien problematisch, da sie zu Diättempfehlungen führen können, die eine vollwertige Ernährung nicht mehr gewährleisten. Laut diesem Portal sind Nahrungsmittelallergien gegenüber Pollen- oder Milbenallergien selten. Sie treten bei 0,8 bis 2,4 Prozent der Erwachsenen – nachgewiesen – auf. Obschon 12 bis 19 Prozent der Befragten angeben respektive annehmen, darunter zu leiden. Das Statistik-Portal Statista schätzt für Deutschland den Anteil der Nahrungsmittel-Allergiker auf 6 Prozent. In der Schweiz leiden rund 4 Prozent der Erwachsenen gemäss dem «Beobachter» nachgewiesenermassen an Lebensmittelunverträglichkeiten. Dieser kleine Prozentsatz steht im Gegensatz zum medialen Hype, der rund um das Modethema «Allergien» gemacht wird: «Service Allergie Suisse» geht von einem Anteil von gegen 30 Prozent der Bevölkerung aus, was Allergien und Intoleranzen insgesamt betrifft. Was den Vegetarismus angeht, befragte 1997 das Schweizer Bundesamt für Statistik in einer Stichprobe 13000 Personen: Damals gaben fast 4 Prozent der 15- bis 24-Jährigen an, sich vegetarisch zu ernähren. Ab 75 Jahren waren es noch 1,5 Prozent. Es gab mehr als doppelt so viele Vegetarierinnen wie Vegetarier, was nicht überrascht. Die meisten leben im Raum Zürich, die wenigsten am Genfersee. Im Ernährungsbericht von 2005 stieg der Anteil: Bei 14- bis 34-Jährigen betrug er 3,2 Prozent. Die Gender-Verteilung blieb gleich. 2006 kam die Fleisch-Organisation Proviande auf 5 Prozent Vegetarier. Wie auch immer: Der höchste Anteil Vegetarier entfällt auf die Kategorie «junge Frauen in Städten, die auswärts arbeiten». Als vegan bezeichneten sich 2008 in Deutschland 0,1 Prozent der Frauen, jedoch keine Männer (von rund 40000 Personen). Der deutsche Vegetarierbund hingegen schätzt den Veganer-Anteil 2015 auf 900000 Personen.

chen – für jeden etwas (anderes). Mit anderen Worten, ich bin Einzelkoch für fünf oder mehr Personen, die am Tisch keinen kleinsten gemeinsamen kulinarischen Nenner mehr finden.

Man kann in solchen Fällen als Koch auch tricksen, denn das kulinarische Glaubenskonstrukt meiner magen-darm- und/oder hirn-gereizten Gäste reizt zum Test: Weizenallergie-Verängstigte verschmähen zwar Spaghetti oder Gnocchi wegen des Weizenmehls, schöpfen sich aber am Buffet problem- und eben auch folgenlos Bulgursalat. Laktose-Intoleranz-Befürchtende lieben meine Kichererbsenpaste, obwohl ich immer Sauermilch mit reinmixe; mein Sohn liebt mein sizilianisches Schmorfleisch, obwohl er gar nicht merkt, mit wie viel eingesalzenen Sardellen ich das Fleisch zu Beginn angebraten habe; meine Schwiegertochter, sich als Neo-Koschere Empfindende, bedient sich gedankenlos vom edlen Parmaschinken, weil sie ihn nicht vom ähnlich aussehenden Bündnerfleisch zu unterscheiden weiss, das ich – säuberlich getrennt – auf dieselbe Aufschnittplatte gelegt habe. Poulet oder Fisch gerade noch essende Gegner des Schächtens sind sich kaum je im Klaren darüber, dass Geflügel oder grosser Fisch kaum anders als geschächtet geschlachtet werden kann.

Nur habe ich es langsam satt, die Leute, meine Gäste, ihrer Fixationen oder ihres Halbwissens wegen zu übertölpeln, nur um meinen Kochaufwand im Griff zu behalten. Ich überlasse das besseren Köchen und wende den von Frauen gelernten Kopfweh-Trick an: «Schatz», antworte ich dann, «ich habe heute Migräne – kann nicht kochen, wir müssen in die Pizzeria.» Dort werden meine Familie und Freunde dann essen, was ihnen der charmante Italiener aufschwätzt: Für die Vegetarierin eine Pizza senza Salsiccia, für den Milch-Intoleranten senza Mozzarella, für meinen Sohn keine salzigen Sardellen auf der Napoli et cetera. Dass der Pizzateig selbst aus italienischem «00»-Mehl besteht, das meist aus hyperindustriellem US-Weizen hergestellt ist, geht dabei unter. Oder hat schon mal jemand eine Vollkornpizza bestellen können oder wollen? Vor lauter Spezialwünschen oben auf der Pizza geht das Unökologische unten an der Pizza ganz vergessen...«Ooh, Signora, lo stesso un po di vino bianco» (auch wenn es übersäuert)? Und zum Schluss gibt's Gelato, offerto dalla casa: Mmmh, und wie leicht geht vergessen, dass Speiseeis gerne mit Rahm oder Milch angereichert wird.

Dann stöhne ich leise, schweige diplomatisch, mein Blick schweift suchend bis in die hinterste Ecke der Pizzeria, ob ich eventuell einer hellblau angestrahnten Plastikmadonna oder einem tönerenen San Gennaro mein multiples kulinarisches Leid klagen könnte. Der Glaube soll ja Berge versetzen; vielleicht heilt er auch Intoleranzen ... Ich hingegen glaube nur, dass jeder und jede, bevor er/sie sich einer der heute so hippen Ernährungs-Fixationen hingibt, selber richtig kochen und Nahrungsmittel kennenlernen sollte. Statt viel Gastro-Glauben und besserwisserischem Halbwissen gäbe es dann mehr Facts.

Denn die wirklichen Allergiker, also jene, die Hautreaktionen, Durchfall oder noch Schlimmeres riskieren, wenn sie das Falsche essen, wissen, wovon sie reden! Sie sind vielleicht sogar die Verlierer bei diesem neuen Trend, bei dem die Gefahr wächst, dass echte Allergien mit bloss empfundenen Abneigungen und allgemeinem Gesundheits-Hype vermischt werden. Weitere sichere Verlierer in Bezug auf diese multiple Marotten-Entwicklungstendenz sind jene, die das Pech haben, weder Abneigungen noch Allergien zu kennen und eigentlich alles gern essen, wenn es denn nur gut gekocht und richtig zubereitet wird. Dazu gehören auch zahlreiche (Hobby-) Köche, denen künftig die Lust vergehen könnte, für einen immer gastro-exzentrischeren Kreis von Freunden, Bekannten und Verwandten zu kochen. ■

---

#### PROBLEMFALL MILCH ALS BUSINESSMODELL

Dass Milch und Molkereiprodukte in der schweizerischen Ernährung den Status von heiligen Kühen einnehmen, ist ein polit-folkloristisches Faktum. Der Milchpreis bewegt die Gemüter fast mehr als der Finanzplatz. Milchverarbeiter wie Emmi «gratwandern» zwischen den Interessen der Milchbauern und übersättigten Märkten. Schweizer konsumieren viel (verarbeitete) Milch in Fleisch-, Rahmsaucen, Würsten, Suppen, Backwaren, Fertiggerichten, Glacés et cetera. Deshalb spüren sie die Folgen einer Laktose-Intoleranz eher als Konsumenten im Ausland, wo die Vorlieben anders sind oder weniger Milchderivate ins Essen verarbeitet werden. Inzwischen verträgt rund jeder fünfte Erwachsene in der Schweiz Milch- oder Milchprodukte nicht mehr so gut. Die Molkereien produzieren deshalb immer mehr laktosefreie Milch und Milchprodukte, die sie um einiges teurer als die normalen Milchprodukte verkaufen.

---

#### UNVERTRÄGLICHKEITEN: ÄRGERNIS ODER GESCHÄFT?

Nahrungs- oder Lebensmittelunverträglichkeiten können als Reaktion auf ein bestimmtes Essen auftreten. Dabei kann es sich um eine allergische Reaktion oder um eine Intoleranz handeln. Diese zeigen sich beispielsweise in Form von Kopfweh, Hautreizungen, Bauchweh/Koliken oder Atemproblemen. Auf Milch(-produkte) etwa reagiert man nicht allergisch, sondern weist eine Laktose/Milchzucker-Intoleranz auf, was auf einen Mangel an Enzymen zurückzuführen ist. Oder man reagiert pharmakologisch, zum Beispiel auf Histamin. Nachweisen lassen sich diese Unverträglichkeiten mit (Allergie-)Tests und Symptom-Notizen, um an die Ursachen heranzukommen. Die Therapie besteht meist im Vermeiden spezifischer Lebensmittel. Ärzte diagnostizieren auch pseudoallergische Reaktionen: Es kommt zu allergischen Beschwerden, obschon gar keine Allergie vorliegt. Womit psychosomatische Ursachen angesprochen wären: Betroffene empfinden einfach eine starke Abneigung gegen gewisse Esswaren, ohne objektiven Grund. Und hier öffnen sich Tür und Tor für vielerlei subjektive Interpretationen und Empfindungen. Wenn Profiköche darauf eingehen wollen, können sie die Gäste dafür bezahlen lassen: Gewisse Take-aways und Mensen bieten zertifizierte gluten- und laktosefreie Menüs an. Für Hobbyköche ist das Ganze jedoch meist ein Ärgernis, da sie entweder wegen der jeweiligen Person die ganze bekochte Freundes-Runde fad essen lassen müssen, um sie nicht zu diskriminieren, oder jedes Mal ein kompliziertes Buffet fällig wird.

---

#### ANGESAGT: SÄURE-BASE-GLEICHGEWICHT

Allergologen raten im Allgemeinen nicht dazu, bei Laktose-Intoleranz alle Milch und Milchprodukte zu streichen, weil sonst Kalziummangel auftreten könnte. Sauermilch, Joghurt und ähnliches seien meist weiterhin verträglich, Hartkäse auch, nur Weichkäse nicht. Doch auch das wird hinterfragt, da der Folge-Trend schon am Laufen ist: die überall diagnostizierte Übersäuerung des Körpers, die Müdigkeit, Krankheit und so weiter auslöst. Viele Milchprodukte wie Sauermilch, Quark, aber auch ein Grossteil der Palette traditioneller europäischer Nahrungsmittel wie (Schweine-)Fleisch, Eier, Teig- und Backwaren, Desserts, Glutamat, Mineral-(Sprudel-)Wasser sowie Bier, Weiss- oder Rotwein (in der Sauce) oder Kaffee übersäuern demnach den Körper. Das führe zu Bluthochdruck, Arthritis oder, noch schlimmer: zu Falten und Zellulitis. Testen könne man seinen Übersäuerungsgrad, indem man pH-Papier in seinen Urin taucht. Um das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herzustellen, brauche es viel basische Nahrung wie Bananen, Brokkoli und Winteräpfel. Dem Hobbykoch wird klar: gesunde geht die Welt zu Grunde.

Weiterführende Links

- ▶ [aha.ch](http://aha.ch)
- ▶ [service-allergie-suisse.ch](http://service-allergie-suisse.ch)
- ▶ [lakt0-app.ch](http://lakt0-app.ch)
- ▶ [ernaehrungsberatung.rip.de](http://ernaehrungsberatung.rip.de)