



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

In »Eine Kalorie kommt selten allen« erzählt Reiner Calmund amüsante, originelle und humorvolle Geschichten zum Mitgenießen. Denn wer ist nicht schon mal schwach geworden beim Anblick einer Sahnetorte oder eines saftigen Schnitzels? Was soll's? Der sympathische und beliebte XXL-Manager ist der Ansicht: »Eine Sünde ist nur eine Sünde, wenn man sie nicht genossen hat.« Grund, sich zu verstecken, gibt es nicht. Reiner Calmund stellt sich auch nach seiner Zeit als Top-Manager des Fußballvereins Bayer 04 Leverkusen immer wieder neuen Herausforderungen und erzählt in seinem Buch, wie man abnimmt – oder auch nicht.

Autor

Reiner Calmund, Jahrgang 1948, arbeitete fast 30 Jahre lang erfolgreich als Manager des Fußball-Bundesligisten Bayer Leverkusen, den er zu einem internationalen Top-Klub formte. Nach seinem Rückzug 2004 widmete er sich vielen Projekten, startete eine erfolgreiche Karriere als Vortragsredner, Kolumnist und Blogger. Im TV glänzt »Calli« unter anderem als witziger Juror der »Kocharena«, pffiffiger Kandidat in Promi-Quiz-Shows sowie als gefragter Experte in vielen Fußball-Formaten. Der Privatmann Calmund widmet sich seit Jahren intensiv sozialen Projekten im In- und Ausland.

REINER CALMUND

Eine Kalorie
kommt selten
allein

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Für meine Mutter
Für meine Frau Sylvia – Liebchen und Partner
Für meine Kinder Andrea, Sandra, Marcel, René und Maurice



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2013
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2011 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,
unter Verwendung eines Entwurfs von Eisele Grafik Design
Umschlagfoto: Stephan Pick
Satz: Barbara Rabus
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
BK · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17354-9

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort

Einfach ein gutes Bauchgefühl	9
-------------------------------------	---

Einleitung

Wie alles begann	13
------------------------	----

Als Schwergewicht im Alltag

Tiramisu	27
Ozonloch	30
Ein Süppchen in Ehren	32
Klamotten und Zelte, Adler und Elefanten	35
Witzig, Mann!	43

Kulinarische Foulspiele

Man muss auch gönnen können	47
Was ich gar nicht mag: Kaninchen, Innereien und Graupen	51

Diäten und andere Katastrophen

(K)ein perfekter Tag	57
Dick und sexy	64

Schwamm drüber	66
Kein Alkohol macht auch dick	69

Einfach lecker!

Genießer des Jahres	75
Mein Allstar-Team der Spitzenköche	81
Mein Dream-Team in der Einzelkritik	89
Es muss nicht immer Kaviar sein	98

Calli – ein mediales Schwergewicht

Verstehen Sie Spaß?	109
Calli kocht	117
Stefan Raab weiß genau, weshalb ich so dick bin	126
Jo-Jo's Albtraum – oder: »WOK WM« als Superdiät!	130
Iron Calli und Joey Kelly – jeder ein Experte auf seinem Gebiet	141
Das perfekte Promi Dinner	160

Callis kulinarische Auswärtsspiele

Der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach	173
Reisen bildet	177

Mit guten Freunden durch dick und dünn: vier Gastbeiträge

Reporter und Freund – Vim Vomland	191
Lea Linster und Reiner Calmund – ein Herz und eine Seele	199

Auch jenseits der Kameras: Heinz Horrmann und Calli – zwei Genießer der Extraklasse	205
Rudi Völler und Reiner Calmund: oder die Taktik des vollen Magens	210

Schlussbemerkung	215
------------------------	-----

Anhang

Danksagung	217
Register	219
Bildnachweis	223

Vorwort

Einfach ein gutes Bauchgefühl

Welcher Mann gibt sich nicht gerne Illusionen hin? Herkules, Cupido, Vitali oder Wladimir – wer will nicht wie Adonis sein? Ausgestattet mit Sixpack und Bizeps, mit Knackarsch und wohlgeformten Oberschenkeln!

Das ist die Liga, aus der ich mich längst verabschiedet habe. Illusionen gebe ich mich seit Jahrzehnten nicht mehr hin. Ein Blick in den Spiegel genügt, die Muskeln sind gut verborgen, der Winterspeck ist auch im Sommer da.

*Ich steh' zu mir –
und zu dem Dicken da im Spiegel.*

Und trotzdem: Ich ruhe in mir. Habe ja Platz ohne Ende. Ich habe mich seelisch eingerichtet in meinem Körper und lasse mir gerne sagen: »Calli, du bist ein Pfundskerl. Echt, pur, authentisch. Mit Charakter, Ecken, Kanten!« Nein, stopp: »Mit Charakter, Falten, Rundungen – auf jeden Fall ein Junge aus dem Leben!«

Der Mann, den ich morgens und abends im Spiegel sehe, ist der Mann, den ich kenne, dem ich vertraue, der meine Sünden mit mir teilt – die kulinarischen etwas zu öffentlich, man kann es nicht ändern. Ich steh' zu mir – und zu dem Dicken da im Spiegel.

Vielleicht ist es ja dieses Bewusstsein, das mir so häufig ein »gutes Bauchgefühl« beschert. Das mich morgens so angenehm

wach werden lässt. Ich habe einen Grund, mich zu freuen. Wer kann das schon von sich behaupten, wenn er die Augen aufschlägt? Egal ob bei mir zu Hause vor den Toren Kölns, im Hotel in München, Berlin, Bangkok oder Melbourne, ich habe viele Gründe, mich zu freuen: drei Brötchen, vier Spiegeleier, einen Joghurt, Schinken, eine Mango, die Papaya. Und es geht weiter: Nach dem Frühstück folgt ein zweites Frühstück, drei Gänge zu Mittag, Kaffee und Kuchen, Abendessen, Mitternachtssnack – das Leben ist schön!

Die Muskeln wollen Nahrung haben, die Nerven sowieso. Dass ich genau genommen ein Pensum schlucke, das mich eine mittlere Hungerkatastrophe locker überleben ließe – wen stört's?

Mich!

Na ja, manchmal! Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie Ihre Stimme auf Band hören? Der erste Impuls: Da spricht doch ein anderer! Garantiert, das ist immer der erste Gedanke. Der zweite: Höre ich mich echt so blöd an? Und sofort wird diese Frage weitergeleitet an den Partner. Es folgt die Beruhigungspille: »Nein, das geht jedem so. Du klingst wie immer!« Gerne gehört, aber nicht ganz geglaubt.

Und erst die Fotos! Sie sind schlimmer als jede Stimme vom Band, peinlicher als jeder Spiegel. Kein schneller Blick und danach ist gut. Nein, ein Schnappschuss aus dem letzten Urlaub, ein bleibender Beweis. Ein Kumpel hat ihn verbrochen und viele andere mehr. Ohne Hintergedanken. Und ohne Anstand. Blaues Meer. Sanfte Wellen. Weißer Strand. Und ich.

Weißer Wal!

Um Gottes willen! Gerade habe ich noch beruhigend auf mich und meine Kilos eingeredet. Und jetzt springt mich das schlechte Gewissen an wie eine Katze in Panik. Eingefroren von der kalten und unbestechlichen Linse, megascharf gebrannt auf den Vier-Gigabyte-Chip, in HD übertragen auf den Handybildschirm,

knapp 150 Kilo in ein paar Tausendstelsekunden eingefangen – er lacht mich an: Moby Dick!

Was für ein Glück. Nie werde ich ertrinken! Greenpeace wird immer an meiner Seite sein. Die »Tagesschau« wird live berichten. *n-tv* und *N24* werden das »Breaking News«-Band durchlaufen lassen: »Rettet die Wale! In der Hauptrolle: Reiner Calmund!«

Das ist der Trost, ein schwacher. Denn ich lebe in der Realität. Mit zu viel – mit viel zu viel – Kilos auf den Rippen. Am Spiegel husche ich vorbei, weil nicht sein kann, was nicht sein soll. Oder muss. Oder darf.

Den Spiegel könnte ich zertrümmern, wäre aber eine schlechte Lösung. Ein kaputter Spiegel – das bedeutet sieben Jahre Pech oder sieben Jahre schlechten Sex. Warum eigentlich sieben Jahre?

Das Foto könnte ich zerreißen. Bringt aber nix in Zeiten digitalisierter Urlaubsfreuden. Wo früher ein belastendes Negativ zerschnitten oder angekokelt wurde, muss heute ein Chip zerstört werden. Und auf dieser Welt befindet sich hundertprozentig irgendwo so ein Hungerhaken in Schlabbershirt und zerrissener Jeans, der das Ding rekonstruiert.

Spiegel oder Foto – für blöd lasse ich mich nicht verkaufen. Ich bin zu dick. Da hilft kein Charme, kein Scherz, kein Witz, kein Quatsch-die-Kilos-runter.

Der Ringkampf, den Verstand, Gefühl und Bauch in der Folge miteinander austragen, ist kurz und schmerzhaft. Am Ende reißt der Mattenrichter unter dem Gejohle der tausend imaginären Gaffer dem Verstand den Arm in die Höhe: »Einstimmiger Punktsieg – die Vernunft gewinnt, Calli muss abnehmen!«

Genau! Abnehmen! Das ist die Lösung!

Oder?

*Ich mag alles.
Nur keinen Hunger.*

Nein. Abnehmen ist Mist. Wie Alkohol für den Schwachen. Du hast einen Rausch, dein Selbstbewusstsein nimmt den Fahrstuhl nach ganz oben, du freust dich einen Fackelzug, legst dich mit einem seligen Grinsen hin – und wachst am Morgen mit tödlichen Kopfschmerzen auf.

Ich mag alles. Nur keinen Hunger. Aber ich mag das Foto auch nicht. Und ich mag es nicht, länger als ein paar Millisekunden vor dem Spiegel zu stehen. Ich kann auch nichts auf einen Doppelläufer schieben. Sie kennen das sicher. Sie gehen durch den Bahnhof oder den Flughafen. Auf einmal kommt Ihnen eine rassige schwarzhaarige Frau mit einem Wahnsinnsdekolleté entgegen. »Frau Pooth, bitte ein Autogramm«, stammeln Sie, da lacht das Persönchen und stellt sich vor: »Maria Kaminski aus Bottrop!« Mich verwechselt keiner mit irgendwem. Und keiner wird mit mir verwechselt. »Calli«, tönt es durch den Bahnhof, den Flughafen, das Stadion – durch ganz Deutschland. Und was nach Calli aussieht, das ist auch Calli.

Also: Doch abnehmen! Nein sagen. Entsagen. Nur nicht versagen. Lösungen finden – das ist das Gebot der Stunde. Ein bisschen Sport, Bewegung schadet nicht. Viel Sauna, schwitzen hilft immer. Und anders ernähren, bewusster vielleicht. Nicht direkt weniger essen, anders eben. Ausgewählter. Besonnener. Nicht mehr täglich sündigen, nur noch wöchentlich. Okay, drei- oder viermal wöchentlich.

Bei uns in Köln sagt man: »Luure mer ens. Et hätt noch immer joot jejeange.« Das ist also das Motto, unter dem mein Vorsatz geboren wird, vernünftiger mit meinem Körper umzugehen. Irgendwie schaffe ich das schon. Vielleicht. Denn mein Leben steht rein ernährungstechnisch unter einem ganz anderen Motto: »Reiner Calmund: Viel essen, ohne abzunehmen« oder: »Eine Kalorie kommt selten allein«.

Einleitung

Wie alles begann

»Der Junge ist zu dünn! Der Junge muss in Kur!« Das waren die Sätze, die belegen: Ich war nicht immer so dick. Davon zeugen außerdem die Fotos eines jungen blonden Mannes, dessen größtes Problem viel eher und ganz offensichtlich ab dem 40. Lebensjahr das schütterere Haupthaar war. Die Körperfülle spielte – zumindest damals noch – überhaupt keine Rolle. Okay, ich hatte nicht gerade eine Figur wie eine Hundehütte – ein Knochen an jeder Ecke und sonst nichts. Doch es war deutlich die Zeit, bevor ich den Ball verschluckte, wie ich es heute gerne ausdrücke, erst den Fußball, dann den Medizinball!

Völlig unglaublich mutet die Geschichte an, wenn ich sie von Beginn an erzähle. Mitte der 1950er Jahre, ich war gerade eingeschult worden – eine raue Zeit, der Wiederaufbau nach dem Zweiten Weltkrieg war in vollem Gange, aber längst nicht abgeschlossen. Wir Kinder spielten auf der Straße, auf Trümmerfeldern, Schotterwiesen und im Wald. Der Fußball bestand oft genug aus Blech oder aus Lumpen, für einen richtigen Ball reichte es meist nicht. Wenn doch, zerschlossen wir ihn im Handumdrehen.

Mit den Jungs aus der Nachbarschaft spielte ich »Räuber und Gendarm«, stundenlang Gut gegen Böse. Fernsehen gab es so gut wie nicht, die Verlockungen der Stadt, wie Kino oder Milchbar, sie existierten nicht, weil die Stadt für uns unerreichbar schien. Wir lebten in unserer kleinen Welt. Autos waren eine ab-

solute Rarität, Fahrräder oder Roller ebenso Mangelware bei uns in Brühl-Heide.

In dieser Zeit blieb ich ständig in Bewegung, da hatten die Kalorien keine Chance. Tatsächlich konnte ich gar nicht so viel essen, wie ich verbrannte. Ohnehin hing der Brotkorb sehr hoch bei uns zu Hause. Meine Mutter hatte im Krieg und in den Jahren danach praktisch alles verloren – die Eltern, den Bruder, später noch den Mann. Meinen Vater zog es, wie damals so viele traumatisierte Soldaten der Landstreitkräfte, in die Fremdenlegion. Er fiel 1954 in Vietnam.

Doch ich, im November 1948 geboren, hatte das Glück eine Mutter zu haben, die sich weigerte, ein trauriges Schicksal ergehen hinzunehmen. Sie kämpfte wie eine Löwin für ihren kleinen Reinhold, wie ich ja eigentlich heiße, und ackerte wie ein Pferd für unser Wohlergehen. So wurde und blieb sie mein Vorbild bis heute.

Ich lebte in diesen Jahren nach dem Krieg mit meiner Mutter bei einer Frau Haas in Brühl. Ihr Haus war verschont geblieben, die Behörden wiesen uns ihr als Untermieter zu. Wir bezogen ein Zimmer, Toilette lag über den Hof, die Wirtin war rau, aber herzlich, und sie wurde bald zu einer Art Ersatzoma für mich, wenn meine Mutter einen ihrer zahllosen Jobs als Putzfrau erledigte.

*Reiner Calmund ist zu dünn!
Das Kind muss aufgepäppelt werden!*

Insgesamt hatten wir in diesen Jahren zu viel zum Sterben, aber zu wenig, um auch nur halbwegs gut zu leben. Und die eher tröpfelnde Kalorienzufuhr reichte jedenfalls nicht, um jenen »Rheinbraun«-Arzt zu besänftigen, der mich irgendwann ein, zwei Jahre später – meine Mutter hatte inzwischen neu geheiratet, und wir waren schon in unser neues Haus nach Frechen ge-



**Ein Herz und eine Seele:
der zwei Jahre alte Rein-
hold und seine Mutter.
Kämpfernaturen unter
sich.**

zogen – untersuchte. Mein Stiefvater malochte für die »Rheinbraun«, die regelmäßig auch die Kinder der Arbeiter zur Vorsorgeuntersuchung bat, und bei mir kam der Arzt zum eingangs bereits erwähnten Ergebnis: »Der Junge ist zu dünn. Das ist ja ein richtiger Hungerhaken. Der Junge muss in Kur! Sofort!«

Das muss man sich auf der Zunge zergehen lassen: Reiner Calmund ist zu dünn! Das Kind muss aufgepäppelt werden! Jetzt staunen Sie, oder? Die Geschichte der Dickleibigkeit muss neu geschrieben werden.

Lange Rede, kurzer Sinn: Ich musste für sechs Wochen nach Iversheim bei Bad Münstereifel. Ein kleines, idyllisches Örtchen in den »kölschen Alpen«, knapp eine Autostunde von zu Hause entfernt. Der Befehl des Betriebsarztes war klar formuliert: Ein paar Kilo mehr mussten auf die spitzen Rippen. Die Aufbaukost, das sage ich gleich, war alles andere als vergnügungssteuer-

pflichtig. »Matschepampe« würde mein jüngster Enkel Kennet heute das nennen, was uns damals missmutige Nönnchen und strenge Fräuleins Tag für Tag sechs Wochen lang vorsetzten. Glatt zurückgekämmtes graues Haar, Kasernenhofton und auch mal ein lockeres Händchen, wenn wir Kinder ausnahmsweise mal zu laut oder zu frech waren – die Damen machten ihrem Geschlecht wenig Ehre. Und die Köche des Instituts ihrem Berufsstand ebenso wenig. Ihren Spezialrezepten verdankten wir wahre Perlen des Missgenusses: geschmacklosen Grießbrei, fiesen Haferschleim, klobige Kartoffelpampe, klebrigen Milchreis und vor allen Dingen pappige Gerste in allen möglichen Variationen, sei es Püree, Suppe oder was auch immer. Es war, mit Verlaub, eine Qual.

Zum Verdauen absolvierten wir kilometerlange Märsche, fein aufgereiht in Zweierreihen, stets ein Lied auf den Lippen und völlig gelangweilt. Freude? Fehlanzeige! Kein Fangenspielen, kein Verstecken, und wenn wir Fußball gekickt hätten, wären wir wohl exkommuniziert worden.

Bei all dem halbflüssigen Zeug kam ich mir vor wie in einer Klinik für Zahnlose. Was für ein Feiertag war es da, als meiner Mutter von der sonst so gestrengen Heimleitung ein Besuch bei ihrem kleinen Reiner erlaubt wurde. Trotz aller Erlebnisse und schöner Erinnerungen seither, dieser Tag hat auch heute noch seinen festen Platz in meinen »Top Ten« der wunderbarsten Momente überhaupt.

Was machte diesen Tag so schön? Warum hatte ich das Gefühl, gerade ein entscheidendes Tor im WM-Finale geschossen zu haben?

Es fing schon morgens an, als nach der Messe eine Nonne auf mich zukam und mir mit Leichenbittermiene mitteilte, die Heimleitung habe einem Besuch von Mutter und Vater zugestimmt. Dies sei eine gänzlich ungewöhnliche Vergünstigung, schnarrte sie und noch etwas von »einem wichtigen Grund«.

Nach dem Mittagsschlaf durfte ich raus! Von halb zwei bis fünf bekam ich Ausgang! In mir jubelte alles, aber ich vibrierte auch ein wenig vor Sorge. Was sollte der wichtige Grund sein? Auf jeden Fall würde ich kein Auge zubekommen. Ich schlich direkt aus dem großen Schlafsaal zur Toilette und kletterte hoch zum Fenster. Wenn ich erwischt worden wäre, hätten meine Eltern umsonst auf mich gewartet. Unverrichteter Dinge hätten sie wieder abziehen müssen.

*Sie ließ mich kreisen wie einen Propeller.
Auch dies ein Beleg dafür, wie schlank
ich damals war.*

Ich hockte also mit pochendem Herzen knapp eineinhalb Stunden am Fenster, guckte mir die Augen aus dem Kopf und wartete. Den schwarzen Ford mit der Weltkugel auf der Kühlerhaube, der kurz vor halb zwei um die Ecke bog, nahm ich gar nicht wahr. Deshalb schaute ich umso verblüffter drein, als meine Mutter und mein Stiefvater plötzlich ausstiegen. Ein eigenes Auto! Ich rannte blitzschnell von der Toilette über den Gang raus auf den Hof und flog meiner Mutter in die Arme. Sie ließ mich kreisen wie einen Propeller. (Auch dies ein Beleg dafür, wie schlank ich damals war ...)

Platzend vor Stolz erklärte mir mein Stiefvater das neue Auto. Heute ist mir bewusst, sie wollten die Freude über das frisch erungene Statussymbol mit ihrem Reiner teilen. Es war äußerst ungewöhnlich für eine Arbeiterfamilie, sich einen Wagen anzuschaffen in diesen Tagen. Knapp zwei Jahre vorher besaß in meinem Geburtsort Brühl-Heide nur der Dorfarzt einen fahrbaren Untersatz. Rund 4500 Mark kostete der gebrauchte Ford damals, bei einem Monatsverdienst beider Erwachsener von insgesamt etwa 700 Mark eine Herkulesanschaffung – wir hatten ja auch noch den Hauskredit abzubezahlen, wenn der sich auch auf

heute lächerlich anmutende rund 50 Mark monatlich belief. Und das für ein Haus mit Einliegerwohnung und knapp 600 Quadratmeter großem Grundstück! Oma und Opa hatten, dies erfuhr ich später, noch ein paar Mark (oder mehr) aus dem Sparstrumpf dazugetan.

Wie meine Mutter es geschafft hatte, den sauertöpfischen Nonnen beizubringen, dass diese Anschaffung ein wichtiger Anlass sei, mich für ein paar Stunden aus dem Heim zu entführen – das blieb ihr Geheimnis. Ich danke ihr noch heute dafür.

Zusammen fuhren wir nach Bad Münstereifel, und dort wartete bereits das nächste Highlight auf mich. Wir parkten vor einem heimeligen Café in der Kurstadt, und ich entschädigte mich für wochenlange Getreidekost. Als ich das Angebot in der Glastheke sah, bekam ich große Augen und schwor mir, von jedem Kuchen ein Stück zu essen. Doch die Augen waren größer als der Magen, der offenbar nichts mehr gewohnt war, nach Wochen des Darbens. Zwei Tassen Kakao mit Sahne, eine knusprige Waffel mit Kirschen und Sahne, ein Stück Apfelkuchen mit Sahne – und schon war Feierabend. Nichts ging mehr rein. Aber ich schwor mir insgeheim, alles nachzuholen.

Die Rückfahrt nach Iversheim geriet zum Triumphzug. Meine Leidensgenossen aus dem Heim warteten schon auf mich, viele klebten mit den Nasen am Fenster. Als sie das Auto sahen, konnten sie es kaum fassen, und als ich ihnen dann auch noch erzählte, was ich im Café weggeputzt hatte, bekamen sie Ohren wie Segel. Dass mein Stiefvater mir noch fünf Mark zugesteckt und mich damit zum reichsten Heimkind gemacht hatte, verschwieg ich wohlweislich. Ich wollte es nicht übertreiben. Neid kann seltsame Reaktionen auslösen, das war mir schon damals klar. Von dem »Heiermann« habe ich übrigens 3,75 Mark gleich wieder ausgegeben. Nein, nicht für Eis und nicht für Kuchen. Ich schenkte meiner Mutter und der Oma jeweils eine Holz-

scheibe mit Rinde, versehen mit einem gemalten Gruß aus der Kurstadt Bad Münstereifel. Ein Geschenk, das mitten ins Herz traf: Bei beiden hing das Souvenir bis zu ihrem Tod im Flur.

Das Fazit der Kur aus heutiger Sicht: Die »Bräute Christi« hatten keinen Feinschmecker aus mir machen können. Dafür weckten sie unbewusst eine andere Lust in mir, die schnell zur Sucht wurde: die Naschlust!

Das Pfund Süßigkeiten zwischendurch gehörte fortan bei Cali dazu, gespeist durch die ständige Sorge, es könnte nochmal wochenlang »Matschepampe« geben.

Heute weiß ich: Nur der ständigen Bewegung als Räuber, Gendarm oder Fußballer hatte ich es damals zu verdanken, dass ich nicht schon als Kind hoffnungslos in die Breite ging. Denn mittlerweile hatte es noch eine schicksalhafte Begegnung in meinem Leben gegeben. Und auch daran trug die »Rheinbraun« ihren Anteil.

Das Energieunternehmen gehörte zu den größten Arbeitgebern im Landkreis Köln. Ergiebige Braunkohlevorkommen wurden über Tage mithilfe riesiger Schaufelradbagger (rund 200 Meter lang und bis 100 Meter hoch) abgebaut, die meisten Väter fanden Beschäftigung in den Brikettfabriken. Weil die einheimischen Arbeitskräfte nicht reichten, suchte man schon damals in der Fremde. Die erstreckte sich seinerzeit allerdings lediglich bis hinter den »Weißwurstäquator«. »Fremdarbeiter« aus Bayern kamen an den Rhein, Thilo Sarrazin hätte seine helle Freude an der Integration dieser Menschen gehabt. Und so wie später Italiener, Spanier, Türken, Griechen oder Portugiesen, brachten auch die Bayern ihre Rezepte mit.

*Die Liebe ging bei mir schon damals
durch den Magen.*

Und weil die Familie Peter und Sofia Dietrich aus dem Bayerischen Wald zur Untermiete bei den Calmunds wohnte, gab es dort plötzlich regelmäßig Dampfnudeln mit Vanillesoße, Apfelstrudel, Kaiserschmarrn und Knödel, mal herzhaft, mal süß – aber immer herrlich lecker. Es kamen all die deftigen Gerichte auf den Tisch, die aus Bayern erst Bayern machen und die jede bayerische Hausfrau so wunderbar zubereiten kann. Und die sich der kleine Reiner fleißig wie ein Schaufelradbagger einverleibte.

Die Liebe ging bei mir schon damals durch den Magen. Peter und Sofia waren unglaublich freundliche und warmherzige Menschen, mit denen wir später sogar gemeinsam in Urlaub fahren. Genauer gesagt, in unseren ersten Urlaub überhaupt. Der führte uns in den Bayerischen Wald, direkt an die tschechische Grenze, in einen Ort mit dem seltsamen Namen Neukirchen beim Heiligen Blut. Ausflüge in die nähere Umgebung führten uns unter anderem nach Bayerisch Eisenstein, direkt gegenüber lag Böhmisches Eisenstein. Für mich war das gelebter Geschichtsunterricht, denn ich lernte den Eisernen Vorhang kennen, noch bevor die Berliner Mauer stand und der Todesstreifen Deutschland trennte.

Diese Auswüchse des Kalten Krieges konnten jedoch den Einfluss der böhmischen auf die bayerische Küche nicht verhindern. Und in mir, Reiner Calmund, wuchs zusammen, was zusammengehört: Rindfleischsuppe, Leberknödelsuppe, ofenfrischer Krustenbraten und all die Nachspeisen. Der erste Schritt auf dem Weg zum Gourmet war getan, auch dank meines Stiefvaters, der offensichtlich schon in den 1950ern ein Bio-Fan war. »Wir fahren nur Restaurants mit eigener Schlachtereier an. Da wissen wir, was wir bekommen«, lautete während dieser Ferien seine Devise, und schnell guckten wir uns ein Stammlokal aus. Der »Gasthof Späth« in Neukirchen bot einen Mittagstisch für 1,75 bis 1,90 Mark, die teuren Ausnahmen standen mit 2,20 bis 2,30 Mark auf der Extrakarte.

Die neue Küche brachte neue Erkenntnisse. So zum Beispiel, als wir »Diverse Würstchen« bestellten und kurze Zeit später jeweils zwei der nur wenig mehr als daumengroßen Wiener, Debrecziner und Nürnberger vor uns standen. Ich griff zu und protestierte auch nicht, als mein Stiefvater und Peter Dietrich sich ebenfalls bedienten. Als wir fertig waren, strahlte ich meine Mutter mit fettigem Mund an: »Klasse, dass die vor den richtigen Würstchen noch welche zum Probieren bringen.« Ich war eben nur die großen Knacker gewohnt, die es bei uns daheim zum Kartoffelsalat gab. Meine Mutter hatte ein Einsehen und bestellte mir noch eine Portion – nur für mich alleine!

Dieser Urlaub machte übrigens einen Frühaufsteher aus mir. Zunächst unwillig gehorchte ich dennoch am ersten Morgen der Aufforderung zum Brötchenholen. Ich lief also zur Bäckerei, bestellte eine Tüte voll Semmeln und bekam zu meiner großen Verwunderung und Freude von der freundlich lächelnden Verkäuferin nach dem Bezahlen noch ein Stück Gebäck zugesteckt. Logisch, dass ich mich fortan jeden Morgen freiwillig zum Brötchenholen meldete.

Diese Ferien in traumhafter Idylle (inklusive Plumpsklo, das bei der preiswerten Privatunterkunft über den Hof lag) prägten mich in mancherlei Weise. Da war die Nähe zu den »bösen Kommunisten«, die mich – obwohl ich noch ein kleiner Junge war – die Situation der Menschen, die direkt am Eisernen Vorhang lebten, besser verstehen ließ. Bedrückend war das. Andererseits gab es auch eine tiefe Frömmigkeit dort in Neukirchen beim Heiligen Blut. Das kleine Örtchen war ein Zentrum der Rosenkranzherstellung. Fleißige Hausfrauen stellten die Perlenschnüre in Heimarbeit her. Ablenkung von alledem fand man im Lichtspielsaal, wo ich mir die ersten Heinz-Erhardt-Filme anschaute. Ein Mann, über den ich heute, ein halbes Jahrhundert später, noch lachen kann. Er ist und bleibt für mich der größte Komiker deutscher Zunge. Und gefallen haben mir auch die



Reiner Calmund

Eine Kalorie kommt selten allein

Taschenbuch, Broschur, 240 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17354-9

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2013

Geschichten rund ums Rundsein.

„Als Kind wurde ich in Ess-Kur geschickt, weil ich so dünn war.“ Reiner Calmund ist bekennender Genussmensch mit viel Freude am kleinen Bisschen mehr. Und er steht zu seinen Kilos, leugnen wäre ohnehin zwecklos. „Eine Kalorie kommt selten allein“ besteht aus amüsanten, originellen und humorvollen Geschichten rund ums Rundsein. „Das Dumme ist ja, dass die Kalorien nie als Single daherkommen. Die tauchen immer gleich im Rudel auf.“