

## ZUTATEN

für ein paar süsse und fröhliche  
und schoggige Advents-Minuten.

Man nehme ein sich Zeit und ein ...



oder



oder



**Geniesse die Schokolade –  
Geniesse noch mehr Schokolade –  
ohne schlechtes Gewissen und lese  
dazu diese Ballade...**

## die etwas schräge „Ballade auf die Schokolade“

von Christina Brudereck  
Evang. Theologin, Autorin, Slampoetin

*Wir danken Christina Brudereck, dass wir diesen Text publizieren können.  
Es lohnt sich auf jeden Fall die YouTube-Filme von Christina Brudereck mal zu hören.  
<https://christinabrudereck.de/> oder auf Spotify: 2Flügel/Ballade auf die Schokolade  
Als Slampoetin hat sie da ihren Rhythmus – aber ihr könnt den Text laaaaangsam lesen und immer schneller werden... also üben ☺!*

*Los geht es:*

Ich bin so frei und gar nicht auf Diät  
Der letzte Schrei  
Wer etwas auf sich hält  
Nimmt manchmal zu und manchmal ab  
Ich bin dabei  
Was soll die Quälerei  
Die ganze Welt ist rund  
Ade – du blöde Kalorienzählerei

Ich bin so frei - nehm manchmal ab  
Und dann im Nu auch wieder zu  
Und beiderlei ist einerlei  
Statt Verzicht  
Mein Idealgewicht ist Gleichgewicht

Und dann sing ich die Ballade  
auf die Schokolade.

Toblerone, Trumpf und Tofffee  
Statt Gurkensuppe und Chicorée  
Milka, Nougatcrème und Traube-Nuss  
Sind für die Frau von heute einfach Muss

Wir sind so frei und nehmen manchmal zu  
Du sagst, das ist ja bitter  
Okay – edelbitter oder zartbitter?  
Vollmilch oder weisse oder heisse Schokolade  
Ach es wäre doch zu schade  
würden wir sie nicht geniessen

Mit gutem Gewissen  
Ferrero Rocher - statt Merz-Spezial Dragee  
Alpia Marzipan – statt Schlankheitswahn  
After Eight statt Watchers Weight  
Alle Sorten – Sahnetorten  
Nutella pur – statt Vollwertkur  
Twix – statt Nix

Ich bin so frei – nehm manchmal ab  
Und dann im Nu auch wieder zu  
Es gibt ja auch gesunde Sorten  
Ganz schlanke ohne Fette  
Mit Joghurt oder Yogurette  
Oder Luftschokolade  
Die hat, wie der Name schon sagt  
Ungefähr so viele Kalorien wie Sauerstoff

Und wer mir sagt statt Schokolade zu essen  
Soll ich mich mehr bewegen - weswegen  
Es gibt doch Ritter Sport  
Hör doch auf mit dem Geschwafel  
Teil dir mit mir die nächste Tafel  
Mocca-Trüffel, Mandelsplitter, Balisto, Dublo,  
Kitkat, Lion, Mars, Krokantmasse auf Haselnuss  
Kinderriegel, Bounty, Snicker, Smarties,  
Zuckerguss

Ich bin so frei - ein Schokoholic  
Es wäre doch schade - um die schöne  
Schokolade  
Ab- und zunehmen  
Ich tu mich nicht mehr schämen  
Es gibt nun wirklich andre Themen

Sagt neulich jemand zu mir  
Für eine Diät ist es nie zu spät  
Reim dich oder ich fress dich  
Aber vorher giess ich noch Vanillesauce drüber

Ich meine, jetzt mal ehrlich  
Diäten wie Brigitte - Ernährung wie igitte  
Die leben doch von dieser Sitte  
Ab und zu, ab und zu  
Im Sommer wird man leichter  
Und im Winter Marzipankartoffel - Da muss man  
ja auch keinen Bikini tragen - Marzipankartoffeln  
sehen im Bikini total bescheuert aus

Ach, zurück zur Schokolade  
Zum Beispiel jetzt mal Pralinen - die Ballerinen  
Müssen auf sie verzichten - Aber wer will den  
schon auf Zehenspitzen durchs Leben gehen.

Ich sagte ja ich bin so frei –  
nehm ab und zu mal zu  
Ich bin halt rund und nicht gerade  
Ich liebe Schokolade  
Mein dickes Fell -  
verdanke ich dem Karamell  
Vergiss es nie - Lila sind die schönsten Pausen  
Und danke heisst, Merci – mon chéri.

Ab und zu, ab und zu

Nehmen tut ja auch der Mond, la luna  
Ganz natürlich sing ich also  
Seht ihr die Mondin stehen  
Sie ist nur halb zu sehen  
Und ist doch rund und schön  
Ja, die Schokolade Ist pure Lust, Genuss

Und, nur das noch kurz zum Schluss  
Es kann kein Zufall sein

Die Schokolade reimt sich mit der Gnade!



*Trotz der komplizierten Zeit in der wir  
stecken wünschen wir, von der  
Frauengemeinschaft St. Anton, allen eine  
gute, gesunde Adventszeit.*

*Gänd Sorg!*

*Merice, Irene, Jacqueline, Gisela, Maria und  
Giovanna*

*Advent 2021*