



Alles in Butter

Wie man sich diese nicht vom Brot nehmen lässt

Von Unica Neuspiel

Wenn ein klitzekleiner Virus (nein, nicht der C-Virus) von einem Tag auf den anderen dein Leben auf den Kopf stellt. Dann heißt es durchatmen, nachdenken, Neues lernen. Und hoffen, dass alles wieder ins Lot kommt.

„Glutenfrei. Und am besten vegan.“ Was hatte sie gesagt? Die Worte kamen gar nicht richtig bei mir an. Und ihre Bedeutung schon gar nicht. „Der Virus muss ausgehungert werden.“, ergänzte Judit, meine energetische Coachin, nachdem sie die Fragezeichen in meinem Gesicht sah. Ja, von einem Virus hatte der Mediziner auch gesprochen. Und gemeint „Das muss der Körper selbst schaffen. Und das kann dauern“. Na toll! Nach einer Woche mit 39 Grad Fieber fühlte ich mich gerade richtig fit dafür.

Bis zu diesem Tag vor vier Jahren hatte ich noch nie von einer Entzündung der Schilddrüse gehört. Und nun hatte sie mich erwischt. Judit gab mir noch ein paar Tipps für den Epstein-Barr-Virus und nannte mir ein Buch über die Heilung der Schilddrüse, das ich wie ferngesteuert am Heimweg besorgte. Zuhause angekommen sank ich auf meinem Sofa in mich zusammen. Ich versuchte zu realisieren, was das für mich bedeuten konnte. Für mich, die Hobbyköchin seit Schulzeiten und Tortenbäckerin für sämtliche Geburtstagsfeiern in der Familie. Für mich, für die Essen nie nur Nahrungsaufnahme, sondern Genuss und Leidenschaft ist und die meisten Erinnerungen an Personen, Orte, Erlebnisse mit einem bestimmten Geschmack verbunden sind.



Nichts als Fragezeichen

Brot und Pasta ohne Gluten? Kuchen ohne Eier? Lasagne ohne Fleisch und Parmesan? Paprikahuhn ohne Huhn? Kein Liptauer mehr? Liptauer! Meine Gedanken wanderten in die Ferne ...

Pling! Der Toast ist fertig! Das ist eine neue Erfahrung für mich. Toastscheiben direkt aus dem Tiefkühler in einen kleinen Mini-Backofen legen und nach ein paar Sekunden ist er bereit fürs Frühstück. Nein, nicht mit Erdnussbutter bestrichen, wie ich es mir so für Kanada vorgestellt hatte, wo ich nach meiner Matura fünf Wochen in Toronto bei meiner in jungen Jahren ausgewanderten Großtante verbringe. Meine Vorfreude auf eine fremde Welt und viele neue Eindrücke und Genüsse ist riesig. Tante Edith allerdings ist „so happy“, jemanden aus der Heimat bei sich zu haben. Sie möchte all ihre österreichischen Kochkünste auspacken. „Was isst du gerne?“ ist ihre vermeintlich harmlose Frage. Ich zähle einiges auf, bis sie mich stoppt. „Yes, Liptauer, that's it!“ Und so streiche ich brav fünf Wochen lang nahezu täglich Liptauer auf meinen Frühstückstoast. Außer wir sind unterwegs, dann komme ich endlich in den Genuss von Speck, Bohnen- und Erdnussbutter. Lange Zeit kann ich Liptauer nicht mehr sehen. Aber das ist bald vorbei und ich liebe ihn wie eh und je. Am liebsten auf einer Scheibe Toast. Und dann bin ich wieder im sommerlichen Toronto, bei Tante Edith und bei Onkel Freddy, der meinen mitgebrachten 80 %igen Rum hütet wie einen goldenen Schatz und für den Winter sicher verwahrt.

Gedruckte Haustiere

Zurück von meiner gedanklichen Reise nach Kanada fiel mein Blick auf meine Kochbücher, die sich überall im Wohnzimmer stapelten. Sie gehören zu mir wie Haustiere, ich lese sie selbst abends im Bett. Und nun? Alles wertlos? Mei-



ne Genusswelt stand Kopf und dieser brummte und grummelte. Ich schleppte mich in die Küche und öffnete die Kühlschränktür. Verzweifelt starrte ich hinein. Der Appetit war mir vergangen. Und wer mich kennt weiß, das ist bedenklich. Schlaf einmal drüber, das war das Einzige, was ich mir im Moment vornahm.

Ist Nutella vegan?

Neuer Tag, neues ... ja was? Mir fiel dazu nichts ein. Das Drama war über Nacht und zum Frühstück geblieben. Frühstück? Einatmen. Ausatmen. Denken. Und da war er, der einzig wichtige, richtige Gedanke: Ich möchte gesund werden. Also: Lernen. Herausfinden wie es gehen kann. So schnell wie möglich. Ist Nutella eigentlich vegan? Ich schnappte mir meinen Laptop und während dieser erwachte, wanderten meine Gedanken nach Klosterneuburg ...

Nutella. Ein Sehnsuchtswort. Weil zuhause nicht erlaubt. Die Figur! Aber eine Oma ist eine Oma. Und in ihrer Naschlade im Klosterneuburger Sommerhäuschen warten immer diese kleinen Mini-Nutella-Päckchen auf uns Kinder. Natürlich muss zuerst „etwas G'scheites“ gegessen werden. Aber dann: den kleinen Plastiklöffel von der Packung lösen, den Deckel abziehen und langsam eintauchen in den cremig-süßen Moment. Wenn sich die schokoladige Masse überall im Mund verteilt, dort für eine Weile klebrige Spuren hinterlässt und in den ganzen Körper sickert. Seliger Kindermund, der die letzten Reste aus der Packung schleckt. Zufrieden lächelnde Großmutter Karoline. Die oft diskutierte Frage nach der Butter unter der Nutella stellt sich hier nicht. Mit dem Löffel direkt in den Mund! Ohne Butter. Ohne Brot. Meine Oma und ich tauschen geheimnisvolle Blicke aus. Wir haben die strengen Regeln meiner Mutter bzw. ihrer Tochter wieder einmal ignoriert.

Nein, Nutella ist nicht vegan. Aber heute esse ich Nutella immer noch. Ja, mit dem Löffel. In gesünderer Variante und mit reinem Gewissen. Haselnüsse und Rohkakaopulver, nur mit Datteln gesüßt. Selbstgemacht in einer guten Küchenmaschine oder gekauft.

Neumodisches Zeug

Einige neue Kochbücher, durchforstete Webseiten und besuchte Kochworkshops später war ich also beruhigt. Es gibt einen wunderbaren und heilsamen Weg, sich pflanzenbasiert zu ernähren. Und viele Lieblingsspeisen klappen auch auf diese Art. Das ist wichtig, denn sie sind mit Personen oder Orten verbunden, die wir lieben. Und oft sind es ganz einfache Gerichte.

Einfach und kostengünstig war auch die Küche meiner Oma Rosa. Sie wurde in Ungarn geboren und hat zwei Kriege überstanden. Ihre Krautfleckerl, in