

Kolumne

HAUTNAH ERLEBT

Backen vegan

Kein Kuchen ist auch keine Lösung!

Gesunde, ballaststoffreiche Lebensmittel liegen zu Recht voll im Trend, weswegen ich mich am Muttertag zum Backen eines supergesunden Kuchens hinreißen ließ. Er muss mindestens glutenfrei, paleo, und vegan sein, soll aber trotzdem gut schmecken. Was sich als Herausforderung herausstellte. Das vollendete Werk darf sich nicht als zusätzliches Hüftgold bemerkbar machen. Davon habe ich schon genug, könnte ich dieses veredeln, müsste ich mir um meine Altersvorsorge keine Sorgen mehr machen. Ach ja, und eine Verzuckerung der Gewebefasern der Haut geht auch gar nicht. Auch wenn dieses Phänomen verniedlicht als „Karamellisierung“ der Haut bezeichnet wird.

Meine Tanten sind wahre Koryphäen, wenn es um das Backen mit Zutaten geht, die außerhalb von Weizenmehl und Margarine liegen. Das liegt einerseits darin begründet, dass sie das Talent meiner Oma geerbt haben, die eine begnadete Köchin und Bäckerin war. Und andererseits haben sie schon mit gesunden Produkten gekocht, als „Dinkel“, „vegan“, „Ghee“, „Sojamilch“ und Co. sowohl in Läden wie auch im Vokabular – ganz zu schweigen von der praktischen Verwendung – echte Raritäten waren.

Ich teile das Talent meiner Tanten nicht. Ich backe nicht mal gerne. Eines der letzten Exemplare wurde von mir in einem Wutanfall, in einer erstaunlich sportlichen Leistung, wie ein Diskus von der Terrasse satte vierzehn

Meter in den Garten befördert. Unsere Katze verleibte sich in einer nächtlichen Fressorgie den gesamten klebrigen Inhalt der Backform ein. Was die Peristaltik ihres Darms ungemein angeregt haben muss, denn am folgenden Morgen durfte ich die vierzehn Meter Steinbelag von den flüssigen Darmausscheidungen der Mieze befreien. Sie hat es überlebt, obwohl ich während des Putzens kurz überlegte, sie ins Jenseits zu befördern.

Trotz meiner mangelnden Kenntnisse holte ich weder den Rat noch eines der Rezepte meiner Tanten ein. Ich wurstelte mich selber durch. Meine Wahl fiel ausgerechnet auf ein amerikanisches Rezept, bei dem ich auch noch die Maßeinheiten umrechnen musste. Denn ein cup Kokosmehl ist nicht das Gleiche wie ein cup Ghee. Die emotionalen Zustände an der Kassa im Bio-Fachhandel waren denen an der Tankstelle ähnlich, sogar der Blutdruck war gleich hoch. In der Küche konnte ich nicht auf die moralische Unterstützung meines Partners zählen, denn der verließ die Gefahrenzone und verzog sich außerhalb der maximalen Wurfweite in den Garten. Irgendwie vermittelte mir das den Eindruck, dass er ebenso wenig an ein erfolgreiches Ende glaubte wie ich.

Als Ablenkungsmanöver, sollte das vegane Backwerk für Hard-Core-Saatgutverzehrer doch die Geschmacksnerven zu sehr beleidigen oder die Mund-

keramik aufgrund der Konsistenz von Baumaterial zu sehr beanspruchen, gab es eine opulente Tischdeko mit allem, was der Garten an rosa Blumen hergab.

Und dann geschah das Unfassbare. Zu unser aller Überraschung kam der Kuchen nicht auf die Liste ungenießbarer Substanzen oder biologischer Kampfstoffe und wurde nach anfänglicher vorsichtiger Skepsis ratz fatz verputzt. Wir hatten tatsächlich einen wunderbaren Muttertag. ●

Herzlichst Ihre Sabine Keller
Inhaberin City Cosmetic Wels
www.citycosmetic.at



© xela.at

Sabine Keller
City Cosmetic Wels