

Enid Blyton®

Fünf Freunde essen glutenfrei

Text von
Bruno Vincent

Enid Blyton für Erwachsene

riva

KAPITEL 1

Ein herrliches Geburtstagspicknick

Es war ein wunderschöner Frühsommertag, und Julian, George und Dick hatten zum Nachfeiern von Annes Geburtstag ein Picknick im Park geplant. Timmy tollte in ihrer Nähe herum und versuchte laut bellend Schmetterlinge zu fangen. Er amüsierte sich riesig.

»Ihr seid alle *so* wunderbar«, sagte Anne gerade. Sie saß umgeben von Geschenkpapier auf der Picknickdecke und drückte das ausgepackte Kochbuch fest an sich. »Dick, du bist der *allerbeste*«, rief sie entzückt.

»Ach was, keine Ursache, liebste Anne«, erwiderte Dick strahlend. »Du weißt doch: Eigentlich ist kein Geschenk gut genug für dich!«

George wunderte sich im Stillen darüber, dass Dick dieser überaus süßen Zuneigungsbekundungen immer noch nicht müde wurde. Da es aber noch genügend Cremetörtchen gab, behielt sie ihre Gedanken fröhlich für sich.

»Natürlich ist kein Geschenk gut genug für dich.« Julian lächelte selbstzufrieden und fügte dann triumphierend hinzu: »Bis auf dieses hier!«

Er überreichte ihr einen Umschlag, den Anne ohne zu zögern aufriss. Sie las die Karte, die ihr entgegenfiel.

»Jules!!!«, quiekte sie. »Da fällt mir wirklich nichts mehr ein! Ein Wochenende im Wellness-Hotel! Für mich und einen Gast meiner Wahl!«

»Du solltest unbedingt eine deiner Freundinnen mitnehmen«, sagte Julian.

»Vielleicht hätte George ja Lust?«, schlug Dick vor und beobachtete George dabei aufmerksam.

»Hm«, grunzte George. »Wenn sie dort auch Bier ausschenken, könnte ich an der Bar sitzen und Rugby gucken.«

Anne lachte, legte die Karte hin und umarmte Julian herzlich. »Mir würde es natürlich nie in den Sinn kommen, George mit solch einem Vorschlag zu beleidigen«, sagte sie und strich ihr Kleid glatt, während sie sich aufsetzte. »Ich nehme lieber meine Bekannte vom Bikram-Yoga mit.«

»Und zu guter Letzt ...«, machte George sich bemerkbar und überreichte ihr eine Schachtel mit einer großen Schleife.

Als Anne daraufhin noch höher als zuvor quietschte, zuckten die anderen drei zusammen. Zwanzig Meter von ihnen entfernt drehte Timmy sich zu ihnen um. Anne machte sich über das Geschenkpapier her wie ein hungriger Löwe über eine wohlgenährte Antilope. Dann setzte sie sich wieder auf und starrte etwas verloren auf die Schachtel. Sie wusste nicht so recht, was sie vom Inhalt halten sollte.

Julian hatte dagegen keinerlei Hemmungen und fragte ganz trocken: »Warum schenkst du ihr eine Mangel?«

Anne, die keinerlei Streit ertrug (und schon gar nicht an ihrer Geburtstagsfeier!), wollte schon protestieren, dass eine Mangel ein

sehr gut durchdachtes Geschenk wäre. Doch bevor sie überhaupt den Mund aufmachen konnte, warf Dick ein:

»Das ist doch keine Mangel, Julian«, strahlte er. »Das ist eine Nudelmaschine!«

»Oh, *George*«, fiepte Anne.

»Mann, oh Mann, jetzt lest schon, was auf der Packung steht!«, warf George ungeduldig ein. »Es ist nichts davon. Man erkennt doch eindeutig, dass das ein Spiralschneider ist.«



»Ein Spiralschneider!« Anne entfuhr ein spitzer Freudenschrei.

Ein leises Raunen ging durch die kleine Gruppe auf der Picknickdecke, als sie endlich begriffen. Dem folgte ein kurzes Schweigen.

»Was ist ein Spiralschneider?«, fragte Anne. »Liebe George«, hängte sie schnell noch an.

»Lies die Beschreibung«, betonte George noch einmal.

Anne tat wie ihr geheiß, und ihre Begeisterung wuchs. Dann erinnerte sie sich an ihre guten Manieren, und sie umarmte George rasch herzlich. Die nächste Stunde verbrachte sie nicht nur damit, die Gebrauchsanleitung zu lesen, sondern auch das Kochbuch von Dick. Immer wenn sie auf exotisch klingende Zutaten wie Chia-Samen oder Goji-Beeren stieß, gurrte sie vor sich hin und versuchte, die anderen für ihre Lektüre zu begeistern.

Bald war es an der Zeit, alles einzupacken und nach Hause zu gehen. Aber selbstverständlich nicht, bevor Anne allen noch einen dicken Kuss als Dankeschön »für das schönste Geburtstagspicknick aller Zeiten« verpasst hatte.

KAPITEL 2

Ein guter Vorsatz

Anne freute sich so sehr über ihre Geschenke, dass sie das Kochbuch noch auf dem Weg nach Hause weiterlas, und auch den Spiralschneider setzte sie sofort für die Zubereitung des Abendessens ein.

Eigentlich war Anne ja fürs Kochen für die ganze Gruppe zuständig. Doch anlässlich ihrer Geburtstagsfeier hatten ihre Brüder und ihre Cousine darauf bestanden, das Picknick vorzubereiten. George hatte ein Bananenbrot gebacken, Dick Kekse und Julian hatte sich an einer Obsttorte versucht. Da sie so wenig Übung in der Küche hatten, war das Ergebnis ein signifikanter Qualitätsverlust gegenüber den Picknicks, die sie sonst veranstalteten. Das meiste hatten sie nur probiert, aber nicht gegessen – und jetzt hatten sie allesamt einen Mordshunger. Und da Annes Geburtstag eigentlich auch schon vor zwei Tagen, am Donnerstag, gewesen war, hatte niemand ein schlechtes Gewissen, dass Anne das Abendessen übernahm.

Doch als sie sich dann am Tisch einfanden, waren sie etwas überrascht, was sich auf ihren Tellern präsentierte: eine sehr blasse, weiche, spaghettiartige Substanz. Sie trauten sich nicht sofort, etwas zu sagen, sondern warteten erst einmal ab. Anne schaufelte ihnen geröstetes Gemüse auf den Teller und schenkte jedem eine merkwürdig trübe Flüssigkeit ins Glas. Dann setzte sie sich an ihren Platz.

»Sieht interessant aus«, murmelte Dick leise.

»Sieht ... *sehr* interessant aus, das muss ich schon sagen!«, meinte Julian.

»Was zum Teufel ist das?«, fragte George beunruhigt.

Auch wenn Georges Nachfrage vielleicht etwas undankbar klingen könnte, war sie in gewisser Weise doch berechtigt. Seit sie sich zusammen eine Wohnung genommen hatten, gab es einen unverrückbaren Wochenplan fürs Abendessen: Montags und donnerstags waren Spaghetti Bolognese dran, dienstags Shepherd's Pie, mittwochs Ofenkartoffeln und freitags gab es Fischpastete. Da Anne die Mahlzeiten zubereitete, hatte sie auch den Plan erstellt. Und normalerweise hielt sie sich strikt an die Abfolge der Gerichte, weshalb sich nicht nur George über ihren Teller mit blassen Nudeln wunderte.

»Das Getränk heißt *Zauberwasser*«, erklärte Anne.

»*Zauberwasser*?«, fragte Julian trocken nach und scherzte weiter: »Sag mir nicht, dass du unsere einzige Kuh *dafür* eingetauscht hast?«

»Sehr witzig, Julian«, gab Anne zurück. »Das hier ist ein revitalisierender Gesundheitsdrink – mit Ingwer, Kräutern und Fruchtsäften. Und wir essen ›Zoodles!« Gerade als Dick etwas erwidern wollte, fügte sie rasch hinzu: »Das sind Nudeln, die aus Zucchini gemacht sind. Und die schmecken genauso gut – versprochen! Ihr merkt garantiert keinen Unterschied!«



»Das sind Zoodles. Das sind Nudeln, die aus Zucchini gemacht wurden. Schmeckt genauso – ihr werdet keinen Unterschied bemerken!«

»Also haben wir jetzt auch eine Vorspeise?«, fragte George zögernd. »Du haust aber ganz schön auf den Putz, Anne.«

Anne räusperte sich und lächelte sie dann alle der Reihe nach an. »Nein, das ist alles, was es heute gibt.«

Die drei Freunde schauten erst einander und schließlich Anne an.

»Anne?« Julian klang besorgt. »Was ist los? Geht es dir gut?«

»Das ist alles aus dem Buch, das ich von Dick bekommen habe. Es hat mir die Augen geöffnet. Unser modernes Leben und unsere Art zu essen sind nicht gut für uns. Moderne Lebensmittel machen uns krank, auf so viele verschiedene Arten. Es ist schockierend – wirklich schockierend – und ich würde es nicht mehr ertragen, Essen für uns zu kochen, das uns schadet.«

Sie machte eine Pause und ließ das Gesagte wirken. Dagegen war natürlich schwer anzukommen.

In Annes Augen leuchtete das Licht der kürzlich Bekehrten. Sie war sich ihrer neuen Überzeugung sicher und würde sich auf keinen Fall umstimmen lassen. Während die anderen in ihrem Essen herumstocherten, hielt sie einen kleinen Vortrag über Wellness, Naturheilkunde, makrobiotische Ernährung, Superfoods, Achtsamkeit, Gleichgewicht im Alltag, die Beseitigung von negativen Emotionen und die Entwicklung innerer Ehrlichkeit. Sie war richtig begeistert und hoffte die anderen damit anzustecken. Im Moment sah sie jedoch nur Zweifel in den Augen ihrer Freunde, und – noch viel schlimmer – diese schienen sich langsam, aber unaufhaltsam in Verwirrung und Angst zu wandeln.

»Also auf was genau läuft das alles hinaus, altes Haus?«, fragte Julian schließlich. Seine Stimme zitterte von der Anstrengung, fröhlich zu klingen. »Es hört sich toll an und alles – ich meine,

wir stimmen dir natürlich alle zu –, aber was genau werden wir ... machen müssen?«

Und so erklärte Anne es ihnen. Von jetzt an würden sie nur noch Vollwertkost essen. Keine Nahrungsmittel mehr, die voller Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker steckten. Alles Bio. Auch für Timmy – es gab keine Ausnahmen. Anne war bereits zu einer der teureren Tierhandlungen gefahren und hatte (zu einem Preis, der einem die Tränen in die Augen trieb) Bio-Trockenfutter gekauft. Dieses Futter würde sein herkömmliches, industriell hergestelltes ersetzen. Also jenes Futter, das in den letzten fünfzehn Jahren seine Hauptnahrung gewesen war.

»Das alles gehört zum Prozess des sogenannten ›Clean Eating‹«, erklärte Anne. »Heute sind wir vielleicht noch nicht krank, aber wir werden es, wenn wir weiterhin die Nahrungsmittel zu uns nehmen wie bisher. Das Fleisch, das wir essen, kommt von Tieren, die unter absolut fürchterlichen Bedingungen gehalten werden. Sie werden mit Steroiden und allen möglichen anderen scheußlichen Sachen vollgepumpt. In allen industriell hergestellten Nahrungsmitteln befinden sich Zusätze, genetische Modifikationen – und die Herstellung ist unsauber. Die Konsequenzen sind überhaupt gar nicht abzuschätzen.«

»Wir können die Konsequenzen überhaupt nicht abschätzen«, murmelte Julian leise.

»In einem Monat sind wir ›clean‹ und so schlank, dass wir das Titelblatt der *Vogue* zieren könnten. Ganz sicher.«

»Das hört sich großartig an, und ich stehe voll hinter dir. Aber ich überlege auch«, meldete sich George zu Wort, »ob wir nicht

zusätzlich Rat von einem Experten einholen sollten. Nur um die Infos zu bestätigen – wie weit hast du gelesen, die ersten dreißig Seiten? –, die du aus dem Kochbuch hast.«

»Das ist kein Kochbuch, sondern eine *Lifestyle-Bibel*. Und daran hab ich auch schon gedacht, weshalb ich bereits einen Termin mit einem Ernährungswissenschaftler vereinbart habe. Morgen gehen wir hin. Dann werdet ihr aus fachkompetenter Quelle hören, dass ich recht habe. Bald werden wir alle gesünder und glücklicher sein!«

»Gut gemacht, Anne!«, lobte Dick.

»Wuff!«, bellte Timmy und wedelte mit dem Schwanz.

KAPITEL 3

Ein Ernährungswissenschaftler voller Überraschungen

Am nächsten Morgen betrachtete sich Anne eingehend im Badezimmer. Sie war sich nicht wirklich sicher, ob der Effekt der neuen Diät bereits zu erkennen war – und auch auf der Waage zeigte sich keine Veränderung. Das war natürlich ein bisschen enttäuschend: Obwohl die Ernährungsumstellung bisher nur aus einer Mahlzeit bestanden hatte, hatte sie sich doch ein Ergebnis erträumt. Aber immerhin fühlte sie sich bereits wie eine Heilige.

Nach dem Mittagessen – Lachs mit Quinoa-Bratlingen – machten sich alle vier mit Timmy im Schlepptau auf den Weg. Sie gingen die Hauptstraße hinunter, wo sich vor nicht allzu langer Zeit ein freischaffender Gesundheitstherapeut und Ernährungswissenschaftler niedergelassen hatte.

»Na ja, wenn er tatsächlich frei ist, dann ist es ja praktisch gratis und umsonst!«, witzelte Julian schwach. Keiner der anderen sprang auf seinen müden Scherz an, und so kicherte er leise, um sie zu einer Reaktion zu ermutigen. Aber sie hörten ihm nicht zu.

Die Aufschrift auf dem Schaufenster lautete *Wellness-Weisheit*. Darunter stand in kleinerer Schrift: *Spezialisten für Körperbewusstsein, spirituelle Heilmachung und natürliche, ganzheitliche*

Ansätze. Während George Timmy vor der Praxis festband, diskutierten die anderen bereits über die Angaben.



Auch auf der Waage zeigte sich keine Veränderung. Obwohl die Ernährungsumstellung bisher nur aus einer Mahlzeit bestanden hatte, hätte Anne doch gern erste Resultate gesehen.

Als sie eintraten, fanden sie sich in einem Raum wieder, der eine Mischung aus dem Warteraum einer Arztpraxis und dem eines Schönheitssalons war. Wirklich alles – die Wände, die Produkte, ja selbst der Kittel der Assistentin – war in einem beruhigenden cremefarbenen Ton gehalten. An den Wänden hingen Poster mit

wunderschönen nackten, lächelnden Frauen, die komplett geschminkt eine Reihe von Anwendungen erhielten. Dick wurde hellhörig und Julian misstrauisch: Auf dem gesamten Informationsmaterial der Praxis war kein einziger Mann abgebildet.

Sie bekamen einen Brennnesseltee angeboten. Während alle den Tee beäugten, erklärte Anne der Assistentin, dass sie einen Termin vereinbart hatte. Daraufhin wurden sie den Flur entlang in den großzügigen Behandlungsraum geleitet. Neugierig traten sie ein. Sie erblickten ein Sofa, gerahmte Zertifikate an den Wänden, Poster, die die verschiedenen Behandlungsweisen anpriesen, ein Bücherregal mit den farbenfrohen Buchrücken von Gesundheitsbüchern und hinter dem Schreibtisch – ihren Cousin Rupert!

Die Freunde waren verblüfft und gaben verschiedene Laute vor Erstaunen und Entzücken von sich. Wäre Timmy dabei gewesen, hätte er ganz sicher zustimmend gebellt.

»RUPERT!«, rief George. »Was zum Teufel machst *du* denn hier?«

Cousin Rupert für seinen Teil ließ sich nicht aus der Ruhe bringen. Er war ein großer, gut aussehender Mann um die vierzig: Makellos gekleidet, sah er ganz so aus, als wäre er gerade einem Hochglanzmagazin entstiegen. Geräuschlos kippte er seinem Bürosessel leicht zurück und verschränkte entspannt die Hände hinter seinem Kopf.

»Meine herzallerliebsten Cousinen und Cousins«, grüßte er gedehnt. »Ich helfe hier Menschen. Ich heile die Leiden der Massen, eins nach dem anderen.«

Julians zunächst freudige Überraschung legte sich schnell, als ihm wieder einfiel, wann er das letzte Mal von Cousin Rupert

gehört hatte. »Aber ich dachte, du wärst im ...« Er vergewisserte sich mit einem Blick über die Schulter, dass die Assistentin den Raum verlassen hatte, und senkte die Stimme: »Na ja, im Gefängnis. In ... war es nicht Ecuador?«

»Ach was, nein, nein!« Rupert wedelte abwehrend mit seiner Hand. »Ich meine, ich *war* da, aber das ist längst vergessen. Ein einfaches Missverständnis. Bitte, nehmt doch Platz. Macht es euch bequem.«

Zögernd setzten sie sich hin. »Es hieß, du wärest ... hättest ... ich meine ... das waren ganz schön heftige Anschuldigungen.«

»Ich war im Import-Export-Geschäft zugange. Als einfacher Geschäftsmann. Wie dann dieser Krempel an Bord eines meiner Schiffe gekommen ist, ist mir nach wie vor ein Rätsel ...« Rupert erkannte, dass er kämpfen musste, um sie auf seine Seite zu ziehen, und sein Gesichtsausdruck wechselte von tiefster Unschuld zu unsäglichem Kummer. »Vor allem hat es mir nichts als Ärger und Leid eingebracht. Aber ich habe meinen Frieden damit geschlossen – ich habe denen vergeben, die mich in diese missliche Lage gebracht haben.«

Die Freunde ließen das Gesagte so im Raum stehen, denn sie wussten nicht, was sie darauf hätten erwidern sollen.

Anne konnte betretenes Schweigen nur schwer ertragen. Und in diesem Fall fühlte sie sich auch noch für das Aufeinandertreffen verantwortlich, weshalb sie einfach das Thema wechselte. »Ich wusste ja gar nicht, dass du ... na ja ... ein Experte ... auf diesem Gebiet bist.«