



# Matgerð

# EG ERI TAÐ EG ETI MEN ERI EG IKKI MEIRA ENN TAÐ?



– ein hveitikærleiksváttan í einum glutenhatskum heimi

TIÓÐHILD PATURSSON

**T**að ersonógv, sum í dagsins tíðindastreymsi fortelur tær, hvat ið er gott fyri teg og ikki. Beint nú er gluten fjandin. Tað er gluten, ið fær teg at gráta. Tað er gluten, ið ger teg tjúkka ella rukkuta ella gráhærda ella okkurt annað, sum vit fyri alt í verðini ikki mugu vera. Tað er gluten, ið ger at tú kennir teg skeiva og ikki OK. Um tú ikki átst gluten, so var alt ok – tú vart ok.

Soleiðis kennist onkuntíð boðskapurin, vit fáa slongdan í høvdið næstan dagliga.

Men kann tað veruliga vera rætt, at tað er ein matvøra, ið fær teg at kenna teg ótilrekkiliga, ikki nóg góða? Ja, sum fær teg at kenna, at tú ikki ert tann, tú átti av verið? ...Eg meini: Er eg ikki meira, enn tað eg eti?

Tað kann væl vera, at eg dugdi alt møguliga betur, um eg ikki át gluten

– ella ikki. Men ótrúliga nógv okkara strekkja okkum í gerandisdegnum so langt sum vit klára, og í staðin fyri at vera nøgdar við ta longdina við strekkja okkum, sláa vit okkum við einum hamara í høvdið og fáa skuldarkendslur yvir at eta gluten, ella sukur ella mjólka úrdráttir... ella okkurt heilt annað, sum beint tá er yt. Heldur enn at hugsa, hví vit hava SO nógv at gera, at vit ikki kunnu steðga á og unna okkum tað njótíli, vit so leingjast eftir - eisini um nú tað kanska ger teg linari í morgin og ikki 100 %.

Eg veit, eg veit, tað kanska betur enn so nógv onnur, tað vit eta GER ein mun á, hvussu vit duga at liva og taka avgerðir. Eg havi tað heilt víst betur, og taki betur avgerðir, tá ið eg eti góðan lítið tilgjørdan mat. Eg eri sterkari og havi meira orku og hugs klárari. Men er tað alt? Er tað alt, eg vil? Vil eg altíð vera sterk, hava orku og hugsa klárt? Ella kann tað ikki vera



eitt mál í sær sjálvum bara at njóta ein lekkran pastarætt ella nýbakað breyð. Eg meini, hvat var lívið uttan pasta? Ella uttan pitsa? Ella uttan luktin av nýbakaðum breyði?

Aftur til tíðindastreymin á netinum. Eg sá herfyri eina grein, sum siteraði nýggju vøkru bond-babe'ina (hana sum er yvir 50 ár) fyri at siga, at hon elskaði at njóta, at hon elskaði pasta og eitt glas av reyðum víni. Og tað fekk meg at hugsa um hetta eina lívið, vit vita, at vit hava, dagin í dag, sum eg veit, at eg havi, og um at duga at njóta uttan skuldarkenslu.

Eg fór beint at kanna, hvussu eg kann gera pasta sjálv – áh tann heimur sum opnaðist. Um vikuskifti farið eg at seta meg við bókin, Mastering Pasta, eftir Marc Vetri, spennandi lesnaður. Ímeðan eg læri meg at gera pasta, fari eg at njóta eina flís ella fleiri av nýbakaðum breyði.