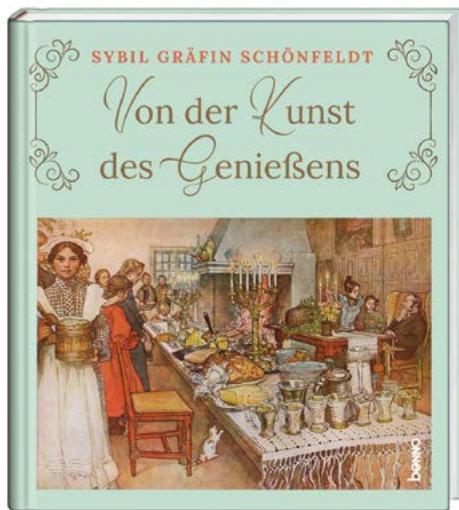


# benno

## Leseprobe



Sybil Gräfin Schönfeldt

### **Von der Kunst des Genießens**

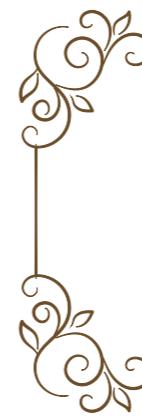
48 Seiten, 19 x 21,5 cm, gebunden, durchgehend farbig

**ISBN 9783746256771**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](http://st-benno.de)

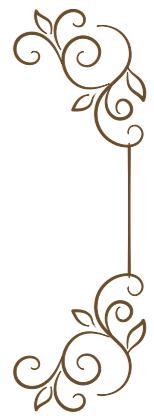
Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2021



SYBIL GRÄFIN SCHÖNFELDT

*Von der Kunst  
des Genießens*



benno

# INHALT

1. Apfel im Schlaufrock oder der Genuss des Lebens .....	6
2. Essen im Wandel der Zeit und zeitlose Merksätze .....	9
3. Essen – ein Stück Lebenskraft .....	12
4. „Kann man das denn noch essen?“ .....	15
5. Wie verändert sich die Nahrungsaufnahme in der zweiten Lebenshälfte? ..	18
6. Die Reise der Nahrung durch den Körper .....	22
7. Die Früchte meiner Kinderzeit .....	27
8. Das goldene Mittelmaß .....	31
9. Vom täglichen Brot und der richtigen Würze .....	34
10. Gesundes und Süßes .....	38
11. Ich lade mir gerne Gäste ein .....	41
12. Älter werden, gesund und genussfähig bleiben .....	45
13. Praktische Küchentipps .....	49
14. Das ideale Frühstück .....	52
15. Mittagessen, Kaffee, Abendbrot .....	57
16. Das Alter kommt auf leisen Sohlen .....	60
17. Frische und Geschmack .....	63
18. Die Leichte Küche .....	65
19. Grundregeln der Schonkost .....	68
20. Mitdenken, mitversorgen und mutig manches ändern .....	71
21. Heimbewohnern die Freude am Essen erhalten .....	74
22. ... das, was uns am besten schmeckt .....	77

Bei diesem Buch handelt es sich um eine überarbeitete und ergänzte Neuauflage des Titels „Apfel im Schlaufrock. Von der Kunst des Genießens“, der erstmals 1993 im Quell-Verlag Stuttgart erschienen ist.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besuchen Sie uns im Internet:**

**[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen.

Einfach anmelden unter [www.st-benno.de](http://www.st-benno.de).

ISBN 978-3-7462-5677-1

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig

Umschlaggestaltung: Rungwerth Design, Düsseldorf

Covermotiv: Carl Larsson, Der Weihnachtsabend, 1904/05

Vignetten: © Ms VectorPlus/shutterstock.com

Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)

# 1. APFEL IM SCHLAFROCK ODER DER GENUSS DES LEBENS



Als ich diese Geschichte vom Apfel und dem Genuss des Lebens schrieb, war ich um die sechzig herum und kam mir nicht im Geringsten alt vor.

Heute, rund 30 Jahre später, bin ich so alt, wie ich es mir nie hätte vorstellen können, und genieße das Leben immer noch.

Je älter man wird, desto kostbarer wird die Zeit, die noch bleibt und die man

schon deshalb jeden Tag aufs Neue genießen sollte, denn die Lebensfreude ist die einzige Waffe gegen das, was das Alter am beschwerlichsten macht. Je älter man wird, desto mehr zeigt einem das, was in der Bibel als das irdische Gewand bezeichnet wird, dass ich nur ein Gast darin bin. Dieses Gewand wird von der Zeit beherrscht. Es blüht, und es zerfällt. Wie die Erde, auf der wir eine kurze Zeit

leben, wie Sonne, Mond und Sterne. Ich sage: mein Körper, aber gehört er mir? Er ist an ein Programm gebunden, das weder er noch ich sonderlich verändern können. Es schnurrt ab, und ich werde alt dabei. So alt, wie es mir sein Programm zubilligt. Will ich es stoppen, mute ich ihm zu viel zu, und es macht mir Ärger. Ich muss also achtsam mit ihm umgehen. Ich muss einen Fuß fest auf den Boden setzen, ehe ich den anderen hebe, sonst falle ich auf die Nase. Oder die Treppe hinunter. Ich muss langsamer sein. Ich muss ihm die Ruhe geben, die es braucht: nur ein Fest an einem Tag, und dann ein Tag Nichtstun, aber das Fest so, wie es meine Nachbarin feierte, eine Witwe so alt wie ich, die sich zum Geburtstag ein neues Service wünschte, weil ihr Enkel mit Familie wieder in unsere Stadt gezogen war und sie immer sonntags für sie kochen wollte.

Was um des Himmels willen kocht sie denn für all die Leute? Noch dazu für Erwachsene und Kinder gleichermaßen?

Sie lachte: „Eigentlich nie Kartoffel, Fleisch und Sauce. Auf jeden Fall das, was allen schmeckt. Doch, das gibt es, und das hab ich in meinem Leben so oft

gemacht und variiert, dass ich es auch noch mit steifen Händen hinkriege. Und ganz bestimmt immer etwas, das ich nicht am Sonntag selber kochen muss. Ein Teller Suppe, von dem ich weiß, dass es ihre Lieblingssuppe der betreffenden Jahreszeit ist. Dann steht der Suppentopf hinten auf dem Herd, und ich schaue gemütlich zu, wie meine Tochter sie in die Terrine füllt, auf den Tisch stellt und austeilt. Dazu passt als Nachtisch der Apfel im Schlafrock. Ich habe eine hübsche Gratinform mit Vögeln und Blumen. Darin hocken die in Teig gewickelten Äpfel, auch vorbereitet, dicht nebeneinander im zischelnden Butterbad im Ofen und warten, bis wir die Suppe aufgegessen haben. Dann zieht sich mein Enkel den dicken Topflappenhandschuh an, hebt die Form aus dem Ofen, und ich hole die Vanillesauce aus dem Kühlschrank und rühre sie noch einmal um. Und dann spielen wir das Spiel wie vor ewigen Jahren: Welcher Vogel, welche Blume taucht zuerst auf, wenn der erste Apfel herausgehoben wird?“

Für diejenigen, die jung sind, mag das kein nennenswerter Genuss mehr sein, aber auch dieser Wert wird anders be-

urteilt, wenn man die Jahre, die uns vermutlich noch geschenkt werden, an den Fingern einer Hand abzählen kann. Dann ist jede Kirsche kostbar und ein Genuss, die mir ein Freund aus seinem Garten bringt, denn es könnte die letzte Kirsche sein. Das gilt für jeden Besuch, für alles, was der Gast mitbringt, sei es eine Rose oder eine Tüte voll selbst gebackenen Keksen. Wilhelm Busch hat unmissverständlich vom Vogel, der dem Kater nicht mehr entkommen kann, gedichtet: „Der Vogel denkt: weil das so ist / und weil mich doch der Kater frisst, / so will ich keine Zeit verlieren, / will noch ein wenig quinquilieren / und lustig pfeifen wie zuvor. / Der Vogel, scheint mir, hat Humor.“

Und wenn ich quinquiliere, weil ich trotz meiner mürben Glieder jeden Tag genieße, einfach weil ich ihn erlebe, le-

bendig erleben kann, denke ich an die Frage in meinem Kinder-Katechismus: Warum sind wir auf Erden? Die Antwort: um die Gebote Gottes zu erfüllen und seine Schöpfung zu preisen.

Ich preise sie, wenn die Rotbuche im Garten im Morgenlicht steht, ich preise sie, wenn ich bei Sonnenaufgang in einem See, zu Füßen des Gebirges, langsam und allein meine Runden schwimme, nur von den Haubentauchern begleitet. Ich preise sie, wenn ich mit meinen Kindern kuche und feiere. Ja, ich weiß, wie elend es auf dieser Welt zugeht. Ich habe mein Leben lang geholfen, wo ich konnte. Ich weiß, dass es nicht ausreicht und dass ich nun, im Alter, nur die Fackel weitergeben kann. Und ich weiß, dass ich die Kraft dazu aus der Freude am Leben gewinnen konnte.

## 2. ESSEN IM WANDEL DER ZEIT UND ZEITLOSE MERKSÄTZE

Da mals, als ich die Geschichte vom „Apfel im Schlaufrock“ schrieb, gab es noch keine elektrische Küchenmaschine, noch kein Mobiltelefon, kein Smartphone, das alle Rezepte der Welt im Bauch hat, wenn auch sanft oder verächtlich offen vom Werbe-Geldegeber mit seinen Produkten ergänzt. Es gab noch einen Greissler in Österreich, der uns die Marillenmarmelade selber kochte, und den Milchmann bei uns in Hamburg um die Ecke im Keller, der die Milch in die Milchkanne schöpfte und den duftenden Quark aus seinem Bottich in meine blaue Glasschüssel. Und eine Freundin meines Mannes rief uns regelmäßig an, ihr bei der Ernte dessen zu helfen, was sie immer noch wie seit Kriegstagen und Nachkriegsjahren im Garten anbaute, aber nicht mehr braucht, weil ihre Familie gestorben oder ausgewandert war: Kresse und Stangenbohnen, Pflücksalat und gelbe Bohnen, Mohn und Frühkartoffeln, Rettich und Radieschen, Zwiebel



und Knoblauch, Rote Rüben, Kohlrabi, Tomaten und Petersilie, Zitronenmelisse und all die anderen grünen Kräuter.

Das waren wahre Sommerfeste. Sie hatte lauter kleine Weißbrote geba-

cken, und die Kinder knusperten die jungen süßen saftigen Möhren wie die Kaninchen. Ich sehe uns, wie wir damals waren. Ich sehe die Küchen damals, als ich dieses Buch vom Apfel schrieb, als unsere Kochzutaten noch bescheiden waren. Als Lebensmittel noch keine Industrieprodukte waren und die Zahl der Lebensmittel in Tüten und Kartons, tiefgekühlt und frostgeschockt, in die Tausende ging. Als diese Jahre gerade erst vergangen waren, in denen das wenige auch noch durch Lebensmittelkarten rationiert wurde, in denen sich die Hungernden von einst wieder richtig die Bäuche vollschlagen konnten. Es gab auch weder den Beruf noch das Wort: Ökotrophologe, und wer über das Essen und seine Wirkung schrieb, musste sich auf die Suche nach dem machen, was es noch nicht gab. Ich stellte fest, dass es drei oder vier Hochschulen mit Lehrstühlen „für die Ernährung des gesunden Schlachtviehs“ gab, aber keins für „die Ernährung des gesunden Menschen“. Aber gerade um sie geht es im Alter. Was gab es gleich nach den Hungerjahren für viele Möglichkeiten, sich zu ernähren, mit zahllosen Vorschlägen, sich richtig

zu ernähren. Nur: Was ist richtig? Was ist richtig im Alter?

So begann ich, mich durchzufragen, und stieß auf einen Studienfreund, unterdessen Klinikchef in Gießen. „Wir haben hier einen Internisten, ich glaube, der fummelt an diesem Thema herum.“ Ich wurde ihm vorgestellt, er hatte Zeit und eine Mitarbeiterin, die ebenfalls „fummelte“, beide gaben mir Nachhilfe und vor allem praktischen Rat, sodass ich nicht von all den neuen Daten und Fakten des explosiv wachsenden Angebots überschwemmt und geprägt wurde, sondern lernte, sie zu beurteilen und zueinander so einzuordnen, dass sich kein starres Schema F ergab, sondern etwas Bewegliches.

Von diesen beiden Ärzten habe ich schließlich Merksprüche bekommen, die mir helfen, ruhig und sicher das Getümmel zu betrachten, das sich mir zur Wahl stellt.

1. Jeder Mensch hat seinen bestimmten Umriss, gegen den kann er nicht anhuntern oder anfressen.

2. Wer Kalorien zählt, aus welchem Grund auch immer: nie mit einer Tagesbilanz arbeiten, sondern mit Wo-

chenbilanzen. Das erlaubt, Feste zu feiern ohne schlechtes Gewissen, ohne Verzichte. Die herrliche Üppigkeit wird in den nächsten Tagen ausgeglichen. Ich esse dann zu Joghurt ein trockenes Brötchen.

3. Bis heute sind nicht alle Geheimnisse der Pflanzen entdeckt oder bewiesen. Wer so abwechslungsreich wie möglich kocht und isst, bekommt auch die noch unbekannten Nährstoffe mit.

4. Jedes Essen soll ein Genuss sein.

Goethe, Wolfgang v. Goethe, Dichter, Politiker, Naturforscher und noch viel mehr hat das alles schon gewusst. In Faust II. stehen die Zeilen, die sich alle über den Herd hängen sollten. Im Text geht es um den Fürsten, müde und hungrig nach siegreich gewonnener Schlacht, der sicher auch für seine Mitstreiter sein

Essen verlangt: „Der Lieblingsspeisen Wahl lass mir zu allen Zeiten / wie sie der Monat bringt, und sorgsam zubereiten.“

Und sein Truchsess, der für das Essen und Trinken bei Hof zuständig ist, bestätigt: „Dich reizt nicht Fern und Früh, womit die Tafel prangt, / einfach und kräftig ist's, wonach dein Sinn verlangt.“

Das ist, ganz in Kürze, die Basis unseres heutigen gesunden wie genussvollen Essens.

Dieses Thema hat Goethe sein ganzes Leben lang begleitet, bis zu den letzten Arbeiten an Faust II., bis zu diesen Leitsätzen, in denen die ganze Erfahrung seines Lebens nicht nur als Naturwissenschaftler, sondern auch als Hausvater zusammengefasst ist.

### 3. ESSEN – EIN STÜCK LEBENSKRAFT



**E**in Leben lang gegessen – aus Hunger, aus Lust, aus Geselligkeit. Kann man sich an die erste Mahlzeit erinnern? Aber vielleicht an ein Geburtstagsessen: ein Kind darf sich wünschen, was es geben soll. Oder an die erste selbst gekochte Mahlzeit. An die erste Küchenkatastrophe. An das erste Essen zu zweit. An ein Sonntagsfrühstück, spät, im sommerlichen Garten. Essen mit anderen;

essen allein, ein ganz anderer Genuss. Prachtvolle Essen, bei denen einem die Augen übergehen, und dann das andere, der Kartoffelpuffer, direkt aus der Pfanne, zu einem Löffel Apfelmus, so wie es sein soll, fest, süß und aromatisch.

Zum Lobe des Essens ist viel geschrieben worden, und mit Essen kann man fast jeder Lebenssituation Ausdruck verleihen. Jugend und Hoffnung – das

sind Pfirsiche mit Vanillecreme. Stolz und Erfolg – da türmen sich Torten, da sprudelt der Schampus. Essen als Prestige und Angabe, Essen als Beschwörung der Kindheit, Essen als Trost, als Lebensgefühl des Glücks und der Fülle. Wie viele Mahlzeiten könnte man zitieren und sein ganzes Leben damit erzählen! Wie ist plötzlich ein vergessener Augenblick wieder gegenwärtig, wenn man nur auf eine Mandel beißt oder den Geruch von Curry in die Nase bekommt. Manchmal weiß man noch genau, was es gegeben hat, bis zu der Dekoration der Platten. Manchmal sind es die Gesichter der Menschen um den Tisch herum – was wir gegessen haben? Was soll's? Wir waren zusammen, und wir waren glücklich!

Hat sich jemand darüber Sorgen gemacht, ob man das essen durfte, was es gab? Ob es gefährlich war, dieses und jenes in den Teig zu rühren, in die Suppe zu schneiden?

Heute wird uns manchmal jeder Bissen bedenklich in den Mund gezählt, der Braten besteht nur noch aus Aminosäuren und das Gemüse aus wasserlöslichen oder nicht wasserlöslichen Vitaminen, aus flüchtigen Aromen und Mineralstof-

fen. Das hat seinen Sinn, aber das Essen, die Mahlzeit, die uns Lebenskraft gibt, hat als Ganzes erst ihren Sinn. Es wird uns oft versagt, dieses Ganze im Auge zu behalten, aber wer sich an Einzelheiten klammert, wer glaubt, mit dem Zählen von Milligrammen die Gefahren des Lebens besiegen zu können, der wird eines Tages nicht nur merken, dass er einem Irrtum erlegen ist, er wird, und das ist viel ärger, Tag für Tag bei jeder Mahlzeit etwas vergeudet und verraten haben, das zum Lebensglück gehört.

Denn das Kochen und Essen gehören zu den wenigen Tätigkeiten unseres Lebens, über die wir noch selbst bestimmen können. Das bezieht sich zwar nicht auf die Zutaten, wohl aber auf das Zubereiten und das Essen selbst. Kochen ist ein kreativer Vorgang. Beim Kochen kann man sich selbst verwirklichen. Ein fertiges Gericht, eine gelungene Mahlzeit macht zufrieden und manchmal stolz. Mit einem Essen, das man für Freunde oder Familienangehörige kocht, dient man der Freundschaft und der Liebe. Es gehört zu den gelungensten Geselligkeiten, wenn ein Kreis von Menschen gesättigt und heiter um einen Tisch herum-