

## *Vorspeisen und Snacks: feine Seelenstreichler*

Es gibt solche Tage, da ist einem nach Faulenzen, Rumhängen und Chillen. Weil das Wetter draußen einfach nur »bäh!« ist, beispielsweise. Was hilft? Mit einem dicken Cheeseburger ab aufs Sofa! Woher aber den jetzt nehmen, ohne rauszumüssen? Nichts wie hinein in dieses Kapitel mit 16 Soulfood-Snack-Rezepten für superfaule (Sonn-)Tage!

## *Suppen und Eintöpfe: Glück zum Löffeln*

Ob gegen die Unbilden des Alltags, eine rote Schnupfennase oder Liebeskummerattacken: Wenn die beste Freundin gerade keine Zeit hat, tröstet nichts so gut wie ein Teller dampfender, wärmender Suppe! Löffel für Löffel geht's besser – mit dem Klassiker Hühnersuppe mit Nudeln etwa, einer asiatischen Pho bo oder dem Winterwärmer Borschtsch.

## *Kartoffeln und Gemüse: Bunt gegen den Blues*

Farbe auf den Teller gegen das Alltagsgrau: Sattes Spinatgrün schenkt Hoffnung, sattes Kartoffelgold bringt Wärme, und signalrote Tomaten und Paprika sagen: »Stopp, schlechte Laune!« Grund genug, die natürlichen Stimmungsaufheller oft und reichlich auf den Tisch zu bringen – zumal schon meditatives Kurz- und Kleinschnibbeln extrem befriedigend sein kann!

## *Nudeln, Reis & Co.: die Satt- und Glücklichmacher*

Oft gehört, aber schlicht und ergreifend wahr: Nudeln machen glücklich! PS: ... kombiniert mit anderen Super-Soulfoods wie Käse, Tomaten oder Lachs sogar noch ein bisschen glücklicher! Mit Reis verhält es sich übrigens ganz ähnlich, und Risottofans wissen: Durch schwungvolles Rühren im Topf verdampft im Nu nicht nur die Brühe, sondern auch die miese Stimmung.

## *Fleisch und Fisch: Stärkendes für schwache Momente*

Saftiges Steak, feuriges Chili-Hähnchen, knusprige Fish Nuggets: perfekt für die Zeiten, in denen wir irgendwie nicht in die Gänge kommen. Wie gut, dass die fehlende Energie nicht erst beim Essen wiederkehrt! Schon das Schnuppern der würzigen Düfte aus Pfanne, Topf und Ofen belebt ungemein: »Wann gibt's endlich was zu essen?«

## *Desserts und Kuchen: süße Glücksbringer*

Endlich! Das süße Finale! Aber warum so lange warten und zartschmelzendes Walnussparfait, Sweet little Cheesecakes oder Schoko-Bananen nicht gleich vernaschen? Wenn die Laune ganz unten ist, ist dies sogar streng erlaubt! Süßes tröstet, Süßes wärmt. Was wir als Kinder schon wussten, kann heute schließlich nicht verkehrt sein!