



Sybil Gräfin Schönfeldt

Kochbuch für die kleine alte Frau

★★★★★

edition momente 2018 · 128 S. · 20.00 · 978-3-0360-6001-9

Was für ein ungewöhnlicher und irritierender Titel! Das ist mein erster Gedanke, als ich das Kochbuch in die Hand nehme. Ich betrachte das Büchlein, dessen kleines Format sowie das gesamte Äußere unspektakulär, bescheiden und mit einer alten Stielkasserolle auf der Front ein wenig aus der Zeit gefallen erscheinen.

Meine Skepsis ob des verwirrenden Titels verschwindet noch nicht ganz, als ich mir das Inhaltsverzeichnis auf den ersten Seiten anschau. Die dort beschriebenen Kapitel, beispielsweise mit der Überschrift *Küchenerinnerungen*, *Vom Ketten-Kochen*, *Salat aus der Pfanne*, *Eine Zufallsmahlzeit* oder *Goethe und meine Obstsalate*, machen mich zwar neugierig, beim kurzen Durchblättern bin ich jedoch wiederum verunsichert. In diesem Kochbuch gibt es kein einziges Foto!

Noch während ich dies insgeheim bedauere, muss ich an die von mir sorgsam gehüteten, abgegriffenen und in Schrankpapier (gibt es sowas eigentlich heute noch?) eingehüllten Kochbücher meiner Oma und meiner Mutter mit viel Text und einigen wenigen unappetitlichen Fotos, weil entweder schwarz-weiß oder nachträglich coloriert, denken. Die einst bebilderten Spargelröllchen, kalten Platten oder Sahnebomben aus den geerbten Kochbüchern laden sicherlich nicht zum Nachahmen ein.

Und weil ich inzwischen neugierig bin auf das Buch, die Rezepte und auf die Bestätigung, ob mir die Bilder im Kochbuch wirklich fehlen, fange ich an zu lesen. Und ich höre nicht mehr auf! Ich bin gefesselt von interessanten und berührenden Geschichten mit originellen, liebevollen Anleitungen zum Zubereiten von Speisen aus dem reichen Schatz von Erinnerungen an Kindheit, Jugend und die Zeit mit dem geliebten Partner von Sybil Gräfin Schönfeldt. Mit dankbarer Freude und oft ein bisschen Wehmut erinnert sich die Autorin an gesellige Zeiten mit Familie und Freunden, die sich um den Tisch versammelt hatten und ungeduldig darauf



warteten, dass das Essen serviert wurde. Um die in Fettschrift etwas herausgehobenen, jedoch klar und einfach beschriebenen Rezepte ranken sich wunderbare Erinnerungen und kulinarische Geschichten.

Diese herrlichen Begebenheiten nimmt Sybil Gräfin Schönfeldt zum Anlass, die vormals ge- und beliebten Gerichte ihrer heutigen Situation als „alte Frau“ anzupassen. Mengenangaben werden korrigiert, Zubereitungsschritte und Abläufe vereinfacht, der heutigen, ungewollten „Single“-Situation angepasst und absolute Favoriten, wie der „Apfelkuchen“, weil nichts „apfeliger“ schmeckt, konserviert, sprich „zwei ins Kalte und einen zum Gleich-Essen“, vorbereitet. Egal ob Reisgerichte, Gemüse im Topf oder das erste Fleischgericht, alle ursprünglichen Rezepte werden in die Jetzt-Zeit, also als Rezept für eine Person, übernommen und entsprechend revidiert. Gräfin Schönfeldt schenkt uns in ihrem Buch außerdem „ihr“ Rezept für die Mousse au chocolat mit entsprechenden Abwandlungen auch für Faulpelze sowie das der Malakoff-Torte, beliebt seit Napoleons Zeiten im 19. Jahrhundert.

Zum Kochen braucht man „Seelenruh“, das sagte schon Wilhelm Busch. Und so werde ich in nächster Zeit mit eben dieser Ausgewogenheit und Balance an die Rezepte von Sybil Gräfin Schönfeldt herangehen und ihre Empfehlungen ausprobieren. Auch wenn der Titel anderes vermuten lässt, würde ich das Buch gerade jüngeren Frauen und Männern empfehlen. Bietet es doch gerade dieser Generation den Einblick in die (kulinarische) Welt der Eltern- und Großeltern und trägt dazu bei, mit unseren heutigen Mitteln und Möglichkeiten, seien es die Zutaten zum Essen oder die kostbaren Erinnerungen, sorgsam umzugehen und sie zu schätzen.

Mein Fazit: Ein eindrucksvolles Kochbuch mit unkomplizierten und leicht nachzuvollziehenden Rezepten von einer fabelhaften Autorin, die ihre kulinarischen Erinnerungen mit uns teilt. Einfach wunderbar und Generationen umfassend liebens- und lesenswert!