



Claudia Peters ★★★★★(★)
Mein Kochbuch für die Seele
Mit vielen Lebensglücksrezepten

Ill. mit Papierfiguren von Dorothea Siegert-Binder

Eschbach bei Patmos 2019 · 64 S. · 15.00

978-3-86917-688-8

Was ist das, ein Kochbuch für die Seele? Und finde ich darin Rezepte, die sich positiv auf Körper und Geist auswirken? In diesem Fall nein und ja! Nein, es gibt keine Kochanleitungen auf den gut 60 Seiten, es ist also kein Kochbuch, und ja, das Buch enthält viele Denkanstöße und

Impulse, die im übertragenen Sinn Bezug auf Genuss nehmen und auf das, was der Seele guttut.

Seit in den 1980er Jahren die ersten Büchlein mit Lebensweisheiten erschienen sind, finde ich diese interessant. Das Lesen einer kurzen Geschichte, eines kleinen Spruches oder auch nur eines Zweizeilers lässt mich innehalten und meine momentane Situation reflektieren. Ich nehme also das Buch „Mein Kochbuch für die Seele“, blättere durch die ersten Seiten und lese Verse und Gedichte von Goethe, Martin Luther, Kierkegaard, Spilling-Nöker und Theresa von Avila. Aber auch die Texte von mir unbekannten Autorinnen und Autoren haben ihren Reiz und sind absolut lesenswert. Ausgangspunkt und nach heutigem Sprachgebrauch das Hashtag ist immer dem Thema Essen und Trinken gewidmet. „Der Tisch ist gedeckt“, „Abwarten und Tee trinken“, „Suppen für die Seele“ und „Da haben wir den Salat“ oder „Meine Schokoladenseite“ und „Kaffee oder Klatsch“. Unter „Eingeweckt und aufgeweckt“ geht's ans Eingemachte bzw. um Vorräte für den Winter oder eine emotionale Durststrecke und unter „Wa(a)ge-mutig“ um die Philosophie der Glücklichmacher auf dem Teller und dass man gute Laune essen kann.

Ganz besonders beeindruckend und zu Herzen gehend finde ich das „Tomatengespräch“ auf Seite 24 und die Geschichte „Obrigada heißt Danke!“ auf Seite 30. Die letztgenannte Geschichte wahrscheinlich deshalb, weil ich vor wenigen Wochen die Gastfreundschaft der Madeirer auf ihrer wunderbaren Insel kennenlernen durfte.

Charmant ergänzt werden die Texte durch die liebevoll gestalteten und jeweils zum Thema passend in Szene gesetzten Pappmaschee-Frauen von Dorothea Siegert-Binder. Diese Figuren sind bezaubernd, voller Lebenslust und nehmen das Leben scheinbar leicht. Solch eine lustige und unprätentiöse Tischgemeinschaft, bebildert auf Seite 54 und 55, würde ich mir bei einem Frauen-Kaffee-Klatsch wünschen.

„Dieses Kochbuch steckt voller schöner Lebensglücksrezepte, die nicht den Magen, dafür aber umso mehr Geist und Seele nähren“, so die Autorin. Recht hat sie!