



SWR2 Leben

## **Kochbuch für die kleine alte Frau**

Am Herd mit Sybil Gräfin Schönfeldt

Von Nadja Odeh

Sendung: Freitag, 21. Juni 2019, 15:05 Uhr

Redaktion: Nadja Odeh

Regie: Maidon Bader

Produktion: SWR 2019

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

### **Die neue SWR2 App für Android und iOS**

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...  
Kostenlos herunterladen: [www.swr2.de/app](http://www.swr2.de/app)

## KOCHBUCH FÜR DIE KLEINE ALTE FRAU

### **01 O-Ton Szene:**

Soll'n wir mal in die Küche gehen?

Ja.

### **Erzählerin:**

Hamburg – Winterhude. Eine geräumige Vierzimmerwohnung in einer stattlichen Villa. Dritter Stock.

### **O-Ton Szene:**

Ich hab übrigens gerade gemerkt, als ich zu Ihnen raufgelaufen bin, Ihr Haus hat keinen Aufzug, nicht?

Nein, ist gut für's Herz, sagt mein Arzt.

### **Erzählerin:**

Jedes Möbel, jeder Teppich scheint hier eine besondere Geschichte zu haben und überall: Bücher, Bücher, Bücher.

### **O-Ton Szene:**

Wie lange wohnen Sie denn schon hier in dieser Wohnung?

Ach, Ludwig ist 1960 geboren. Seitdem.

Oh, ja, dann ist es schon wirklich lange Ihr Zuhause.

Und vorher war's voll.

### **Erzählerin:**

Sybil Gräfin Schönfeldt lebt allein in dieser großen Wohnung, in der sie ihre beiden Söhne großgezogen hat und die letzten drei Jahre vor seinem Tod ihren Ehemann, Heinrich Schlepegrell, pflegte. Nach gut 50 Jahren glücklicher Ehe.

### **Zitat:**

Es war Frühling, kurz nach Sonnenaufgang, und auf dem Balkon standen die Veilchen in voller Blüte. Die Ärztin kam, und wir saßen um ihn herum, aber nicht lang, da war ich allein.

Schließ zum ersten Mal allein in einer leeren Wohnung, deckte mir zum ersten Mal den Frühstückstisch allein. Betrachtete das Tablett mit den fünf oder sechs Marmeladendosen mit all den verschiedenen englischen Steingutmustern. In jeder eine andere Sorte: Marille, Apfelgelee, Himbeere, Erdbeere, Quitten Gelee und seine Orangenmarmelade, immer in der blau-weißen Dose, das Muster heißt Weeping Willow, Trauerweide. (...)

Das war vor über zehn Jahren. Seitdem wird die Schar der Witwen größer. Manche sagen: Ach komm doch vorbei! Ich kann noch nicht alleine essen! Und ich bekomme dann die letzten Öl Sardinen aus dem Vorratsschrank als Vorspeise und Kartoffelsalat und etwas zu scharf gebratene Frikadellen vom Fleischer als Hauptgericht. Nicht wenige klagen sogar: „Ich kann nicht mehr kochen. Ich schmecke nichts mehr!“

Das ist eine seltsame Begleiterscheinung der Trauer, und ich kann dazu nur sagen: Geduld, Geduld, liebes Herz! Koch Dir das, an dessen Geschmack du dich am liebsten erinnerst – und vergiss nicht zu trinken!

## **02 O-Ton-Szene:**

War die Küche immer so klein?

Ja, natürlich.

Das hat uns auch gereicht.

## **Erzählerin:**

Eine typische Nachkriegs-Einbauküche der 50er/60er Jahre. In Rot. Hängeschrank, Unterschrank. Herd. Mini Arbeitsfläche. Ums Eck noch eine Spüle.

## **03 O-Ton Szene:**

Ja, wobei ich mir tatsächlich Ihre Küche ein bisschen, ich sag jetzt mal, also ich hab jetzt ein bisschen gestaunt, was für eine bescheidene, schlichte Küche, in der so wunderbare tolle Gerichte entstehen.

Ja

## **Erzählerin:**

Schließlich ist Sybil Gräfin Schönfeldt gewissermaßen Deutschlands erste Food-Journalistin. Natürlich nicht nur das. Sie hat Artikel und Kolumnen für „Die Zeit“ und den „stern“ geschrieben, gilt als Deutschlands weiblicher „Knigge“, hat sich um die Jugendliteratur verdient gemacht, aber Essen und Kochen waren und sind ihr Lebensthema. Im Laufe der Jahre hat sie bestimmt 20 Kochbücher geschrieben, angefangen mit dem „Kochbuch für die Frau vom dicken Mann“ für die Taschenbuchreihe Koche froh mit rororo, in den 60er Jahren. In dieser Küche jedenfalls muss sie Hunderte von Rezepten erfunden, improvisiert, nachgekocht haben.

## **04 O-Ton Szene:**

Mein ältester Sohn sagt immer: Mami, ich könnte Dir hier doch mal eine richtige moderne Küche einbauen. Und dann sage ich: Liebes Kind, was kostet das? Und dann sagt er eine Summe, und dann sag ich: Das geht von Eurem Erbe ab, ist doch dumm nicht? Und außerdem: Ich will keine. Ich hab alles, was ich brauche. Warum muss ich das verlieren und mich in meinem hohen Alter noch an was Neues gewöhnen?

Wobei ich gemerkt habe, dass die Menschen, die wirklich kochen, die haben ganz oft die einfachsten Küchen...

Ja, wenn sie in Frankreich Leute besuchen, also jetzt nicht hoch gestochene und reiche Leute, sondern einfach Leute wie du und ich, dann merken Sie, die haben ein hölzernes Brettchen und ein kleines scharfes Küchenmesser. Punkt.

*Papiergeraschel*

Jetzt tun wir erst Mal das in die Butze. Eine Sekunde...

Das ist nämlich das Einzige, was die kleine Küche bedingt, du musst Sachen einfach immer wegräumen.

**Bumms ...:**

Das kommt jetzt in die Abstellkammer...

...die Butze....

**Erzählerin:**

Rundes weiches Gesicht, das Haar kinnlang, ergraut, aber immer noch voll. Die 92 sieht man ihr so gar nicht an. Nur, dass sie sich beim Gehen auf einen Stock stützt. So möchte man alt werden! denkt die Besucherin.

**05 O-Ton Szene:**

... und hier habe ich noch eine richtige Speisekammer.

Ach, das ist ja auch schön. So etwas ist ja sehr praktisch.

Nicht? Da stehen die Leute natürlich immer und sagen: Donnerwetter, Donnerwetter, und es gibt Architekten, die sagen: Oh wir könnten diese Wand einreißen und eine große Küche machen. Und ich sage: Nein, ich will eine Speisekammer haben, in der es kalt ist. Hinten ist eine Klappe, die ist immer offen.

Und in diesen tönernen Töpfen, sind die leer oder haben Sie da irgendwelche Kompotts oder...

Nein, nein, da hab ich was drin. Da sind die Semmelbrösel. Das ist eine Ansammlung, das ist eine Art von Zucker, also jedes hat so sein, da ist der Reis in den verschiedenen Variationen und oben sind die Marmeladen, also...

Und Tees...

Und Tee.

**Zitat:**

Ich schaue mich um und frage mich: was brauche ich noch?

**Erzählerin:**

...heißt es im Kochbuch für die kleine alte Frau.

**Zitat:**

Was hat sich in den 60 Jahren an Gerät und Geschirr angesammelt! Und wie werde ich es wieder los? Sperrmüll? Flohmarkt? Da ist die Teekanne, die sich mein Mann extra und nach speziellen Tee Ideen von einer Töpferin herstellen ließ. Da ist der verrückte Doppeltoaster, in dem alles unten verbrannte und oben kalt blieb. Er landete in der Verbannung auf dem obersten Regal der Butze, wo er seitdem einstaubt. Und da ist der Teller wärmer, den wir nie benutzt haben. Weihnachtsgeschirr, dass ich, seit zehn Jahren allein, nie mehr brauchen werde.

**06 O-Ton Szene:**

Haben Sie hier irgendwo auch noch die beschriebene Teekanne, die ihr Mann hat sonderanfertigen lassen?

Das ist das Erste, was ich weggegeben habe.

Also diese Teekanne hätte mir jeden Tag das Herz gebrochen, noch zusätzlich. Nee, nee, also bestimmte Sachen sind gleich weggekommen.

**Zitat:**

Eine Freundin hat einmal in der gleichen Situation gesagt: „Alles, was du fünf Jahre lang nicht in die Hand genommen hast, kannst du wegwerfen.“ Kann ich das? Muss ich das?

Ich muss es nicht. Noch nicht. Es ist genug Platz in Schränken und Schubladen. So werfe ich gelegentlich weg, was wirklich überflüssig oder alt und verrostet ist, aber bestimmt nicht die orangefarbenen Creuset-Töpfe mit ihrem weißen Inneren. In dem ovalen größten habe ich die knoblauchgespickte Lammkeule gebraten. In dem runden großen das Gulasch aus Lamm oder Rind geschmort. In der Gratinform den Semmelaufauf mit Äpfeln und Mandeln gebacken, den die Kinder so liebten.

**07 O-Ton Szene:**

Sie beschreiben ja sozusagen Ihre Singleküche als sie eben ein junger Single waren...

Ja...

...und dann ist es auf einmal die Singleküche, wenn man ein alter Single ist.

Ja, eben ein bisschen anders.

Was würden Sie denn sagen, ist der Hauptunterschied?

Dass man als alter Mensch natürlich schon auf eine große Reihe von Erfahrungen zurückblickt. Dass man weiß, wie sich die Lebensmittel verhalten, wenn man wie mit ihnen umgeht. Du brauchst gar kein Kochbuch.

Also es gibt Sachen, die schmecke ich gar nicht mehr ab, weil ich weiß, wie sie schmecken. Wenn ich meinen Porridge mache, mit den Haferflocken, wiege ich auch nichts ab, sondern ich tue irgendetwas in den Topf und gucke es streng an und sage: „Ja, du kriegst schon noch ein bisschen Wasser.“ Dann lass ich’s da in seinem Wasser erst einmal quellen, und irgendwann weiß ich, dass ich jetzt einen Schwupp Milch dazu tun muss, aber diese Milch wird nie mehr abgegossen. Wenn’s zu viel war, tue ich noch ein paar Haferflocken dazu, wenn’s zu wenig ist, dann ist das Porridge so steif, dann kommt eben noch ein Schwupp Milch dazu oder ein Stück Butter.

**Erzählerin:**

Allein dem Porridge hat Sibyl Gräfin Schönfeldt in ihrem Büchlein ein eigenes Kapitel gewidmet. Der Titel: Mein Frühstückspartner:

**Zitat:**

Im Winter wärmt er, duftet so milde und vertreibt die klamme Kälte der Nacht. Ich esse ihn am Esstisch, bestreue ihn mit einem Löffel Zimt Zucker und beträufle ihn mit etwas Sahne. Im Frühling und im Herbst sitzen wir auf dem Balkon, das Porridge und ich. Ich wache meist früh auf, der Balkon liegt noch im Schatten der Rot Buche, aber das erste Sonnenlicht blitzt und funkelte durchs Laub. Es ist noch still, keine Handwerker, keine Maschinen.

Ich esse gemächlich. Manchmal kommt die Amsel mit der weißen Feder im Flügel, mein Balkon ist ihr Balkon, aber sie duldet mich, und wenn ich ihr ein oder zwei Haferflocken auf die Fliesen lege, hackt sie darauf rum, wie mein Großvater im Buchweizen gehackt hat. Die Amsel und ich. War ich traurig im Traum, lindern das Porridge und das kühle Rauschen der Buchenblätter den Schmerz.

Damals, als mein Mann sein Bett nicht mehr verlassen konnte und so wenig aß, versuchte ich, selbst aus seiner Miniportion Porridge einen Kraftbissen zu machen. Ich stellte lauter Schälchen auf sein Tablett, damit er sich seinen Brei nach Belieben würzen, bereichern oder süßen konnte: Zimt und Zucker, geröstete Sesamkörner, eine Schüssel mit Hefeflocken, Ahornsirup, Honig, eingemachte Preiselbeeren, Sahne oder ein Stück salzige Butter – jedes eine Erinnerung an eine Mahlzeit, eine Reise, ein Erlebnis von einst, und während er aß, erzählte ich ihm wie es damals war.

**08 O-Ton Szene:**

Und was kochen wir jetzt zusammen? Also Sie sozusagen mit mir?

Wir machen einfach einen Zwiebelreis mit Curry.

Und der Reis, den haben Sie schon vorgekocht.

Den hab ich schon vorgekocht, weil das ja zu lange dauern würde, und jetzt brauche ich ein Messer. Was will ich denn machen, ja...

Ich hab ja so ein bisschen gestaunt in ihrem Kochbuch, weil sie doch tatsächlich eine ganze Reihe von Reisgerichten haben, und Reis für mich immer gar nicht so sehr in die deutsche Küche gehörte. Ich hab immer das Gefühl gehabt bei vielen deutschen Familien, dass die entweder Reis schlecht behandelt haben, oder dann gab's einen Milchreis, aber selbst den mochte ich nicht so gerne, den deutschen Milchreis, nicht so gerne wie so einen indischen stundenlang gekocht habenden Milchreis. Kommen diese Reisgerichte über Ihre...

Das ist die Großmutter.

**Erzählerin:**

Die auf den Philippinen verheiratet war. Sybil Gräfin Schönfeldt stammt aus einer österreichischen Adelsfamilie. Kurz nach ihrer Geburt im Februar 1927 starb die Mutter - Tochter eines Plantagenbesitzers in Manila. Töchterchen Sibyl wuchs von da an bei einer Großtante und deren Oberin auf.

Zwei Rote-Kreuz-Schwestern in Nassau, bis sie mit sechs zur Großmutter mütterlicherseits nach Göttingen kam.

**Zitat:**

Mein Vater hat dreimal geheiratet, also bekam ich zu den gegebenen noch zwei weitere Großmütter dazu. Weil eine davon zweimal verheiratet und verwitwet war, ergab das für mich auch eine weitere Anzahl von Großvätern. Und da diese ganze Gesellschaft aus Nassau und Göttingen, aus Sachsen und Böhmen bis nach Wien und Konstantinopel und von den Philippinen stammte, wuchs ich in einer Art interkontinentaler Küche auf. Ein Beispiel: der Reis. Meine venezianische Großmutter rührte noch als einsame, verwitwete alte Frau im Altersheim ihren Risotto in einem kleinen Pfännchen auf einer Art Campingkocher. Die Wiener Großmutter, die aus Prag stammte, kochte den Reis in einer köstlichen fetten Fleischbrühe mit Zwiebeln und Pfefferkörnern einmal auf, besetzte ihn dann geduldig mit Butterflocken und schob den Topf ins heiße Rohr. Und meine deutsche Großmutter mit der philippinischen Vergangenheit kochte auch im zweiten Weltkrieg ihren Reis flockig und weiß, servierte ihn auf alten chinesischen Tellern und hatte immer noch genug Currypulver in englischen Blechdosen, das ihr den Gefallen tat, seine reiche, warme Gewürzkraft nicht zu verlieren.

**09 O-Ton Szene:**

Die hat diese ganzen Reisgerichte im Kopf gehabt und mitgebracht. Und hat erstaunlicherweise eben auch in der Nazizeit, sie hatte immer von irgendjemandem Reis, und sie hatte immer von irgendjemandem Currypulver. Woher weiß ich nicht, aber, wenn andere Leute auf dem Schwarzmarkt sich die Zigaretten oder die Schokolade oder so was holten, dann muss das bei meiner Großmutter jemand besorgt haben, der wusste, dass sie Curry mochte. Also verkauft wurde es damals nicht. Denn, ich weiß gar nicht, woher es hätte kommen können. Vielleicht aus England.

*((Na, vielleicht hatten die englischen Besatzungssoldaten auch welchen mitgebracht. Kann sein.))o.c.*

Ist völlig egal, es ist auf jeden Fall so, dass es immer Reis und Curry gab, und ich liebe Reis in jeglicher Form.

**Erzählerin:**

Der Reis für unser Gericht ruht in einer Steingutschüssel. Weiß und luftig.

**09 O-Ton Szene:**

Ich meine, guck, der ist wunderbar. Den kannst du nicht nur für Risotto nehmen.

**Erzählerin:**

Jetzt müssen nur noch zwei Zwiebeln gewürfelt werden.

**O-Ton Szene:**

So, meine Guten, Ihr werdet jetzt erst Mal.. guck mal, das ist nämlich auch etwas, das ich...Ich weiß nicht, ob ich sagen kann, ob ich das entdeckt habe. Aber, es hat mir plötzlich Mühe gemacht, die Zwiebel zu pellen, die rutscht mir immer aus der Hand.

Also mache ich jetzt Folgendes: Ich schneide sie einfach durch. Und dann kannst du das im Grunde genommen, ist das nicht wunderbar? Du ziehst dann die Pelle ab und hast etwas, was nicht rund ist, sondern eben ist, die Schnittfläche in der Hand, und alles läuft gut.

Finden Sie denn, dass, ich meine jetzt, Ihre Hände sind ja jetzt nicht so in dem Sinne arthritisch, Entschuldigung, wenn ich das so sage...

Nein nicht arthritisch, aber schwer im Gefühl. Das heißt, die Fingerspitzen sind nicht mehr so empfindlich wie sie früher waren, und ich habe auch in vielem keine Kraft mehr. Ich krieg bestimmte Sachen nicht auf, muss warten bis irgendjemand kommt und die Gnade hat, mir die Flasche aufzuschrauben oder sonst irgendetwas zu machen. Das ist eben so. Da muss man sich dran gewöhnen und muss dann eben den Umweg sich ausdenken.

Das ist halt so.. Ich meine, was wollen Sie, wenn man anfängt in die Neunziger hineinzugehen. Alte Häuser knirschen ja auch mit ihrem Gebälk, und der Kalk rieselt.

Ist das nicht wunderbar?

Ja.

Wie leicht das geht?

Und es raschelt auch so schön, fürs Aufnahmegerät, ist das auch schön.

Das sind die Zwiebeln, jetzt wollen wir auch hier schon ein bisschen Wärme entstehen lassen.



Wo ist das andere Messer? Das ist hier. Das ist das einzige, dass, wenn ich dickköpfig auf den alten Möbeln bestehe, ihre Gebrechlichkeit auch miterlebe. Infolgedessen ist diese obere Schublade, wo alle Küchensachen drin sind, hat die, diese Schienen abgeschliffen. Das heißt, die kracht mir runter. Infolgedessen habe ich also hier den Stopplöffel hineingesteckt, damit weder ich noch andere Leute aus Versehen das wieder aufziehen. Und das wird dann bei jedem Fehlschub sozusagen schlimmer. Irgendwann kommt ein Handwerker und macht mir da neue Schienen rein.

Das ist ein schönes Geräusch, nicht?

**Zitat:**

Jeder verfügt über einen Schatz an Rezepten, die sich im Lauf des Lebens angesammelt haben, die man bei Freundinnen kennen gelernt und vielleicht geschenkt bekommen hat. Ich hege und pflege sie, die Rezepte für die ganze Familie, weil ich sie so liebe, weil sie Erinnerungen an bestimmte glückliche, heitere Momente im Leben wecken. Manchmal lese ich sie nur, wie die in dem dicken roten Buch meiner Großtante, und manchmal überlege ich, wie ich daraus eine Einzelmahlzeit entwickeln könnte. Aus der Fülle der Gerichte, Aus den Erfahrungen eines langen Lebens kann ich heute das aussuchen, was mir im Alter, wieder ein Single, passt und schmeckt.

**10 O-Ton Szene:**

Ja, sehr gut

So, jetzt kommt diese wunderbare Sache, die ich beim Übersetzen gelernt habe.

**Erzählerin:**

Sybil Gräfin Schönfeldt hat über die Jahrzehnte mehr als Hundert Bücher aus dem Englischen übersetzt. Das Dschungelbuch zum Beispiel von Rudyard Kipling oder Alice im Wunderland.

**11 O-Ton Szene:**

Da hab ich ein Buch von der Pearl S. Buck, dieser altmodischen Autorin, die Tochter eines amerikanischen Geistlichen war, der als Missionar durch Vorder- und Hinterasien gereist ist und sie als junge Tochter mitgereist und überall Rezepte aufgeschrieben. Das ist also eines von diesen Büchern, die keinerlei Ordnung haben. Manchmal ist das ein Rezept für eine Person, manchmal ist es ein Rezept für zehn oder so was ähnliches. Und da gab's ein Rezept, das hieß: Nimm einen Esslöffel Curry und einen Esslöffel Kardamom und einen Esslöffel Zimt. Und rühre das friedlich mindestens zehn Minuten lang auf, ah ja, ich hab das schon runter gestellt. So, und jetzt kommt das Kardamom dazu....

Und ich habe gedacht, das kann nicht sein, das muss ein Druckfehler sein oder Pearl S. Buck hat sich geirrt.

Wegen der Mengen?

Aber dann hab ich gedacht, ich mache das einfach mal. Was soll's, nicht? Da muss noch ein bisschen Curry dazu. Jawoll, so geht das viel besser. Und als Drittes Zimt.

Und du glaubst es gar nicht, wie gut das riecht.

Mmm, jetzt schon.

Da hab habe ich gedacht, guck mal, die Pearl S. Buck hat sich nicht geirrt, wir mit unserem vorsichtigen Würzen.

So prisenweise...

Ja!

Aber es duftet jetzt schon ganz großartig.

Ich könnte jetzt noch etwas machen, was ich eben auch gerne mache, wenn ich kein Gemüse habe im Augenblick und zufällig eine Banane.

Ach, da hätte ich ihnen sogar noch eine alte aus Baden-Baden mitbringen können, die ich nicht entsorgen wollte.

Ich kaufe immer die alten, die habe ich bei meinen früheren Lebensmittelhändler immer geschenkt bekommen, der hat die nämlich so unter die Idee Gefäße getan.

Ich habe gesagt: „Was macht Ihr denn damit?“ „Ja, die schmeißen wir weg.“ „Danke dann, sofort schmeißt es weg in meinen Einkaufskorb!“

**Erzählerin:**

Und so findet sich noch eine, in der Speisekammer, überreif mit vielen braunen Flecken. In Scheiben geschnitten kommt sie in den Zwiebelreis.

**12 O-Ton Szene:**

Guck...Das ist natürlich on top of all. So guck..

Ja. Sieht sehr gut aus!

Jetzt kann man, wenn man will, kann man Speck dazu tun oder kleine Fleischklößchen oder ein bisschen Hühnerfleisch, wenn eins übrig ist. Und dann hat man ein Hühnercurry oder ein Hackcurry oder ein ich weiß nicht was Curry und die Sache ist geritzt.

**Erzählerin:**

Ketten-Kochen nennt sie das. Immer so viel Reis, Pasta oder Kartoffeln kochen, dass man mindestens zwei Restportionen hat, aus denen man weitere Mahlzeiten bereitet.

**Zitat:**

Wer den Begriff erfunden hat, weiß ich nicht, aber das Ketten-Kochen ist die beste Technik, sich als Single vernünftig zu ernähren und Ordnung in den Tag zu bringen. Denn weil kein anderer da ist, für den ich kochen muss, vergesse ich die Zeit, wenn ich arbeite. Was dann?

Es gibt die eine, die beste Möglichkeit: Pfeif auf die traditionellen Mahlzeiten. Iss, wenn du Lust dazu hast. Du bist frei, keiner kann dich reglementieren. Aber das kann auch der Schritt ins Chaos sein, der Schritt zur nächsten Frage: Warum stehe ich morgens überhaupt auf? Warum wasche ich mich und putze die Zähne? Für wen will ich sauber sein? Für wen so schön, wie es noch möglich ist? Ich dagegen koche Kette mit Reis, Pasta und Kartoffeln.

**13 O-Ton Szene:**

Sie haben ja auch gesagt, dass irgendwie jemand Sie mal darauf aufmerksam gemacht hat oder, es war fast so geschrieben, als wenn er Sie dabei ertappt hätte, dass jedes ihrer Gerichte im Grunde genommen mit einer gedünsteten Zwiebel anfängt.

Ja, das hat ein Leser geschrieben. Ich habe für das Hamburger Abendblatt in den 60er Jahren jeden Tag ein Rezept gemacht, und das ist wahnsinnig anstrengend. Und eins war eben, nee nicht eins, sondern viele waren ganz offensichtlich so, dass es dem Leser aufgefallen ist, und der gesagt hat: Ich kenne Ihr Geheimrezept. Sie fangen an mit einer Zwiebel, die wird in Fett schön langsam gedünstet und dann kommt irgendwas dazu. Völlig richtig.

So guck.

Ja, das sieht gut aus. Das koch ich auf jeden Fall nach, und ich habe auch öfter Reisreste.

Das ist das Beste, was man haben kann. Ich habe natürlich auch Konserven Vorräte, und dazu gehören diese wunderbaren sizilianischen Tomaten, die eben noch nach Paradeisern schmecken.

Ich glaub, ich weiß welche Sie meinen. Die sind ja teilweise so gut, dass man die fast im Winter als frischen Tomaten nehmen kann.

Eben.

Also hab ich einen Rest Reis. Und da hätte ich jetzt statt der Bananen, hätte ich Tomaten Schlitze hineingetan und die so ein bisschen gedünstet und dann eben den Reis dazu und Petersilie. Köstlich.

**Zitat:**

Bei mir sind eine Reihe von Tellern gestrandet, Reste aus einem Service, einsame Erbstücke. Einer der Teller trägt ein dichtes Muster aus Vögeln und Blättern, so tiefblau wie die Schüssel mit dem Reis. Und schon entsteht eine Ordnung auf meinem Tisch, zudem etwas, das meine Seele braucht: Schönheit. Das Reis-Drittel

und seine schöne blaue Schüssel haben aus der schieren Nahrungsaufnahme etwas werden lassen, worauf ich mich gefreut habe, einen festen Platz in meinem Alltag. Da wird nichts hastig verschlungen, vielleicht sogar im Stehen in der Küche. Da bereitet mir mein Essen den festen Platz für die Mahlzeit: einen gedeckten Tisch, eine weiße Serviette, vielleicht ein Glas für Wasser oder Wein, die blaue Schüssel, die blauen Vögel auf dem Teller.

Ich sitze allein am Tisch, aber es macht mir nichts. Wie oft hat die blaue Schüssel auf diesem Tisch gestanden. Wie jetzt. Und wer einst an diesem Tisch gesessen hat, sitzt wieder um mich herum, und ich höre sie reden, ich höre sie lachen.

**14 O-Ton Szene:**

Ist das Curry jetzt fertig?

Ja, jetzt muss ich doch noch gucken, ich habe noch gar kein Salz dazu getan.

Hmm. Braucht noch Salz.

Überhaupt keinen.

Nee, war auch nicht dran. Das stimmt.

Die Banane ist wahrscheinlich ordentlich heiß im Mund.

Ja.

Ja, woll'n Sie's wagen?