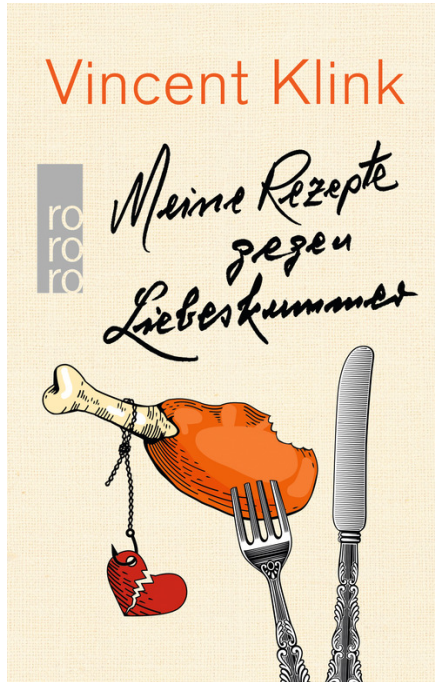


Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-63328-7

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf www.rowohlt.de.

Vincent Klink

***Meine Rezepte gegen
Liebeskummer***

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Reinbek bei Hamburg, Dezember 2017

Copyright © 2017 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Umschlaggestaltung ZERO Media GmbH, München

Umschlagabbildung FinePic, München

Satz aus der Dolly bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 63328 7

Inhalt

Im Zweifel Reisbrei: Grundrezept gegen Liebeskummer

Gegen Herzschmerz aller Art: Spezial-Reisbrei à la Vincent Klink

Unerfüllte Liebe: Ein Kartoffelsalat wirkt Wunder
Kartoffelsalat mit Leberkäs gegen den Liebes-schmerz

Gutes Essen betrügt nicht: Rezepte gegen ein gebrochenes Herz

Kalbs-Ragù, wie ich es in Bologna erlebte, nach italienischem Rezept

Wie man mit dem Kochlöffel den Haussegen geradebiegt: Kulinarische Abhilfe bei Ehekrach

Ofenzwiebel für zwei Personen

Epilog: Auf zu neuen Genüssen

Schokoladenpudding nach einer modernisierten Rezeptur aus dem 19. Jahrhundert

Literatur

Über den Autor

Im Zweifel Reisbrei: Grundrezept gegen Liebeskummer

Wenn der Verstand es wüßte, wie unendlich herrlich
Es sich in Liebeswahnsinn beieinander ruht.
Ich glaube wohl: wenn das der Ärmste wüßte,
Verlör er ganz und völlig den Verstand.
Hafis, 14.Jh.

Liebeskummer macht seltsame Dinge mit den Menschen. Normalerweise gut gekleidete, umgängliche und fröhliche Menschen liegen plötzlich in ausgeleierte Jogginghosen und schlabbrigen T-Shirts bei abgedunkelten Jalousien in ihren Wohnzimmern vor dem Fernseher, ziehen sich «Vom Winde verweht» in Dauerschleife rein, während sie Eis aus Dreiliterkübeln hinunterstürzen, oder glotzen mit einem Kasten Bier im Arm die Wand an, von heftigen Heul- und Schreikrämpfen geplagt, die niemand hören will, umgeben von einsamen Zuhörern: Chipstüten und leeren Pizzakartons.

Es ist nicht schön, das wissen wir alle. Und wenn man die Liebste oder den Liebsten verloren hat oder das Objekt der Begierde erst gar nicht für sich gewinnen konnte, gibt es wohl kein Mittel, das diesen Schlag in die Magengrube sofort vergessen machen kann. Zeit heilt alle Wunden, sagt man dann immer etwas hilflos, aber das will kein Mensch hören, der an Liebeskummer leidet.

Deshalb gehen wir das Ganze nun einmal etwas anders an, denn es heißt ja nicht von ungefähr, dass Liebe durch den Magen geht. Und Liebeskummer dann eben vielleicht auch. Den Kochlöffel zu schwingen ist bei Herzschmerz jedenfalls eine gute und wirksame Medizin. Kochen zwingt

uns zur Aktion, und wenn man sich schon nach jemandem verzehrt und daran vorerst nichts ändern kann, dann sollte man wenigstens etwas verzehren, das man bekommen kann. Und das vielleicht so gut schmeckt, dass man sogar neue Kräfte sammelt.

Natürlich ist mir klar, dass das nicht so einfach ist. Ich spreche aus eigener Erfahrung. Wenn es in meinen jungen Jahren um die Eroberung einer schönen Frau ging, setzte ich meist hoffnungsvoll die Mittel der Kalligraphie ein. Ich feuerte regelrecht kleine Kunstwerke ab, die ich für mich nochmals abschrieb und für viele Jahre verwahrte. Doch kürzlich habe ich alle meine Liebesbriefe dem Feuer übergeben. Unter den pathetischen Schwüren, dem Ausdruck hochjauchzenden Glücks und den suizidalen Anwandlungen, die sich darin finden lassen, befand sich kein einziger Schrieb, der mir heute nicht peinlich wäre. Es ist rückblickend nicht gerade leicht, den eigenen Liebeskummer auszuhalten. Welch ein Wahnsinn! Eigentlich müsste ich dafür plädieren, das Verliebtsein unter Strafe zu stellen oder allenfalls nur mit Krankenschein zuzulassen. Andererseits ist mir bewusst, dass die Menschheit sich dann auf den letzten Mohikaner reduzieren würde. Daher muss es noch einen Mittelweg geben, und der führt weg vom Sofa in die Küche.

Damals, als ich mich einmal als abgewiesener junger Galan aus dem Fenster stürzen wollte, mir aber der Mut dazu fehlte, folgte glücklicherweise rasch die Erkenntnis, dass man aus seinem Schicksal immer das Beste machen sollte. Nicht kneifen, sondern handeln! Mein Geheimrezept: Immer wenn ich traurig bin, koche ich mir etwas Gutes und schlage mir den Bauch voll. Man nennt das flapsig auch Frustfressen. Positiver formuliert könnte man sagen: Gutes Essen schafft Glücksmomente. Wer meiner jedoch angesichtig wird und darüber erschrickt, welch mächtigen Schatten ich werfe, könnte zu dem Schluss kommen, ich sei andauernd unglücklich. Auch hier würde ich es freundli-

cher formulieren: Ich kann einfach vom Glück der schmackhaften Nahrungsaufnahme nicht genug bekommen. Deshalb empfehle ich jedem, sich in Momenten des größten Herzschmerzes etwas Tröstliches zu gönnen, aber – ganz wichtig – etwas Selbstgekochtes, denn man kann dem Kummer nur dann trotzen, wenn man aktiv bleibt. Also, weg mit den Taschentüchern und ran an den Herd! Trost-Gerichte sollten nicht vom Fast-Food-Lieferservice kommen, zu groß wäre die Gefahr, sich mit lieblosem Essen noch mehr Blues zu importieren. Dann doch lieber in der Jogginghose am heimischen Herd werkeln, das ist gesünder und obendrein würdevoller. Glauben Sie mir: Sich selbst etwas zu gönnen ist der erste Schritt zur Bekämpfung des lähmenden Selbstmitleids. Man muss nur wissen, welches kulinarische Gegengift am besten wirkt.

Einen Klassiker, der meiner Meinung nach alles für einen Moment besser macht, lernen wir nun gleich zu Beginn kennen, und zwar reisen wir dafür nach Irland, in die Heimat einer wahren Fachkraft in puncto Liebeskummer. Die Rede ist von dem Dramatiker George Bernard Shaw (1856–1950), der wusste, dass man die Inhalte dramatischer Bühnenstücke auch selbst erlebt und erfüllt haben sollte. Er nahm die menschliche Seele schonungslos unter die Lupe, und dies immer mit einer Portion berechtigtem Zynismus. «Liebe auf den ersten Blick ist ungefähr so zuverlässig wie die Diagnose auf den ersten Händedruck», so ein Bonmot von ihm. Unzählige Weisheiten baute er in seine Theaterstücke ein: «Wenn du damit beginnst, dich denen aufzuopfern, die du liebst, wirst du damit enden, die zu hassen, denen du dich aufgeopfert hast.» Keine Frage, der Mann war Pessimist. Das Blöde ist nur, dass Pessimisten so oft recht behalten.

Ein anderer seiner Aussprüche zeigt, dass er auch von unserem Thema durchaus etwas verstand: «Liebe ist die einzige Sklaverei, die als Vergnügen empfunden wird.»

Shaw schrieb auch unzählige Liebesbriefe an die von ihm angebetete Schauspielerin Stella Patrick Campbell, deren Gegenliebe über Jahrzehnte hinweg nicht richtig entflammt werden konnte. Das Essen spielte in seinen Briefen durchaus eine Rolle: «Du Nichtswürdige, Grausame, Du Kieselherz, wie Du einem hungernden Kind das Stück Brot weg-reißt ... Grausam, grausam, grausam, grausam, hast Du denn gar kein Herz?»

Ungerechterweise ist Shaw in letzter Zeit etwas aus den Feuilletons gerutscht. Dabei galt die weißbärtige Bohnenstange neben Shakespeare lange als wichtigster Dramatiker der englischen Sprache.

In Shaws Heimat finden wir die Grundlage für das erste Gericht, das Trost verspricht. Jedes Essen, das eine gewisse Schmerzlinderung bereithält, hat meiner Beobachtung nach immer ein bisschen mit der Mutterbrust zu tun. Deshalb werden vielleicht auch weltweit zu schlürfende Gerichte manchmal zur Obsession. Man denke an Nudeln mit Sahne (im echten Italien unbekannt), Spaghetti aller Art, die man sich problemlos reinziehen kann, Risotto oder eben: Reisbrei.

George Bernard Shaw verbrachte im irischen Dublin eine eher schwere Kindheit. Das verbindet uns, denn Kindheit ist immer schwierig. Bei mir zu Hause arbeitete der Vater schwäbisch fleißig und soff zugleich gewaltig, aber vermutlich längst nicht so viel wie der Papa des kleinen Bernard. Arm waren beide Haushalte nicht. Kinder suchten in irischen Landen Trost bei Porridge, einer Art Haferbrei, den man mit einfachsten Handgriffen zu einer beton-ähnlichen Substanz verfestigen kann. Es geht auch anders, das sei zur Ehrenrettung der Iren laut ausgesprochen. Im Schwäbischen nannte sich dieser Ausweg aus dem Trübsinn Grießbrei oder Reisbrei. Es war für mich jahrelang ein schlimmes Kindheitstrauma, aber der Hunger war oft so heftig, dass wir Kinder mit Genuss sicherlich auch gezu-

ckertes Sägemehl verschlungen hätten. Auch wenn Mutter Zucker mit Salz verwechselte, es musste hinuntergewürgt werden, sonst setzte es rustikale Pädagogik in Form von Backpfeifen. Meine Mutter fütterte uns jeden Freitag bevorzugt mit einem billigen Milchreis, versehen mit der damaligen süßen Wunderwaffe Vanillin von Dr. Oetker. Temps perdu. Und doch: Der Reisbrei beruhigt das traurige Gemüt ungemein und verströmt das Gefühl von Geborgenheit. Aus meiner Kindheitszeit stammt übrigens auch folgende schwäbische Lobpreisung eines gelungenen Gerichtes (und ich höre sie im Restaurant bis heute immer wieder): «Man hat's essen können.» Die höchste Auszeichnung ist erreicht, wenn der Gesättigte mit dem hinkelsteinschweren Spruch nachsetzt: «Ond es isch auch drinne gebliebe!»

Heute wissen wir, dass die einfachsten Gerichte die schwierigsten sind. Man kann sie meist nicht sklavisch nach Rezept kochen. Im Grunde braucht man als guter Koch ein unterschwelliges Dauerverliebtsein, was der Intuition gewaltig auf die Sprünge hilft. Wichtig ist, dass man jemanden bekocht, den man leiden kann. Das führt dazu, dass ich für niemanden besser koche als für mich selbst.

Wer wie der liebeskummergeplagte Shaw seine Kindheit mit Porridge zubringen musste, kann Depressionen nicht entkommen. Aber er lehrt uns immerhin, dass, wer lange Brei isst, auch lange lebt, der Mann wurde schließlich fast hundert Jahre alt! Wenn ich ihm damals als Leibkoch hätte dienen dürfen, ich hätte ihm folgendes Rezept verschrieben, denn ich bin nun schon über fünfzig Jahre Koch, und wenn ich mich nur mit einem Gericht trösten müsste, es wäre der simple Reisbrei, der näher beäugt überhaupt nicht simpel daherkommt und mit Leichtigkeit Anspruch auf den Titel Weltkulturerbe erheben dürfte. Und wir bereiten natürlich viel davon zu, denn wenn der Schmerz groß ist, sollte man sich durch einen ganzen Berg hindurchfressen: Dahinter wartet ja bekanntlich das gelobte Schlaraffenland.

[...]