Birgit Faschinger-Reitsam
und Sabine Paul

Das Leben schmecken

Weiblichkeit ist kostbar

Sichtbar genussvoll – genussvoll sichtbar

Frauenschuh-Verlag
Birgit Faschinger-Reitsam & Sabine Paul GbR

Impressum

© 2018 Frauenschuh-Verlag,

Birgit Faschinger-Reitsam und Sabine Paul GbR

München

Alle Rechte der Verbreitung durch Medien jeglicher Art, auch auszugsweise, sind vorbehalten. Reproduktion nur mit einer schriftlichen Genehmigung des Verlages.

Umschlaggestaltung, Layout, Malerei und Illustration: Sabine Paul
Texte und Zitate: Birgit Faschinger-Reitsam
Lektorat: Claudia Müller-Tief

Printed in Germany

Verlag: Frauenschuh-Verlag GbR, München

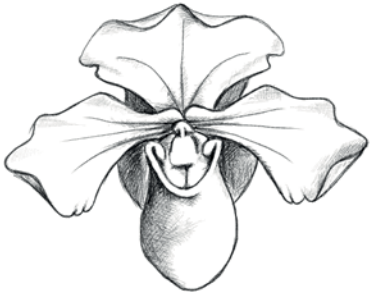
ISBN 978-3-9819238-1-0

Info@frauenschuh-verlag.de

Das Leben schmecken ist all den Frauen gewidmet, die ihren Hunger nach Leben stillen wollen. Frauen, die sich nicht länger mit fadem Einheitsbrei aus „So-haben-wir-das-schon-immer-gemacht“ abspeisen lassen und auf der Suche sind nach neuen Rezepten. Es ist den Frauen gewidmet, die ahnen oder wissen, dass ihr Hunger nach Leben nicht durch Essen gestillt werden kann. Vor allem aber jenen, die sich das, was sie unbedacht aus der Hand gegeben haben, wieder zurückholen wollen: ihre weibliche Kraft.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 13
Mit allen Sinnen schmecken 14
Al Dente 18
Mhh… 24
Unvernunft 28
Schmuck fürs Leben 34
Umarmung 38
Blümchennachthemd oder Bikerjacke 44
Ankommen 48
Endlich satt und glücklich sein 52
Wermut 58
Schnuppern 68
Zeit für Geschenke 72
Modediktat und Schlankheitswahn 78
Wenn es schnell gehen muss – geh langsam 84
Tee für die Seele 88
Füßigkeiten 94
Schnappschuss 100
Frauenzimmer 104



Tango 110

Alles ist gut 116

Deinen Namen schmecken 120

Schluck für Schluck 126

Du bist schön 132

Einmachzeit 138

Lässigkeit 144

Mut zur Lücke 152

Deinen Platz einnehmen 158

Nachschlag 164

Birgit Faschinger-Reitsam 170

Sabine Paul 172

Epilog 174

Danke. 175

Weiteres 176

Wer Schmetterlinge lachen hört,
der weiß wie Wolken schmecken

Novalis

Mit allen Sinnen schmecken

Du willst satt und glücklich sein? Dann ziehe deine Schuhe aus und gehe barfuß in deine Küche. Du brauchst nicht viel: etwas Mehl, Wasser, Salz und ein paar Esslöffel Öl. Wasche deine Hände und trockne sie. Halt, halt. Nicht so schnell. Wie fühlt sich das Leintuch an auf deiner Hand? In üblichen Kochrezepten steht nun: Alle Zutaten gründlich miteinander verkneten und den Teig dann 30 Minuten ruhen lassen. Das wirst du tun, aber vorher stemmst du deine Hände in die Hüften, so wie die italienischen Mamas in den alten Filmen. Du wirst dadurch mehr Luft in deine Lungen ziehen, wartest auf ein Lächeln und dann machst du dich ans Werk. Kneten. Spüren. Ahh. Die Füße barfuß, die Hände im Teig und du voller Erwartung auf einen köstlichen Flammkuchen.

Während der Teig ruht, hast du genügend Zeit, den passenden Wein zu probieren. Wie Fachfrauen das tun, wirst du später noch erfahren. Nur ein Schlückchen. Jetzt kannst du dir überlegen, ob du weinen willst, während du – vorzugsweise rote – Zwiebeln schälst, sie halbierst und in dünne Halbmonde schneidest. Oder ob du lieber Apfel- oder Birnenscheiben als Auflage wählst. Auf jeden Fall brauchst du Schmand oder Kräuterfrischkäse oder Ziegenkäse oder Gorgonzola. Sind die dreißig Minuten schon um? Dann rolle den Teig auf einem Backblech aus, bestreiche ihn mit Schmand. Und dann belege ihn mit Zwiebeln und Speck. Oder mit Birnen, Walnüssen und Gorgonzola oder mit Äpfeln, Zucker und Zimt. Wenn wir nicht vergessen haben, vorher den Herd vorzuheizen, ist jetzt die Zeit, den Flammkuchen ca. 10 bis 12 Minuten im unteren Einschub des Backofens bei 250° C zu backen. Lass es dir gut schmecken.

Du hast nun eine herzhafte Grundlage. Du hast dich gespürt. Du hast dich geerdet. Du warst achtsam, hast tief geatmet und gelächelt. Du bist angekommen. Zeit für das erste Kapitel.

Wenn du nur schwer mit etwas fertig wirst, nimm eine Prise Leichtfertigkeit

Al Dente

Meine Tante war ein Luder. Sagt man. Zu einer Zeit, als hierzulande Salat noch in einer Tunke aus Essigessenz und viel Wasser schwamm, als Nudeln erst kurz vor dem Zerfallpunkt vom Kochwasser erlöst wurden, verließ sie Dorf, Eltern und Geschwister. Die höhere Handelsschule, die sie als Einzige besuchen durfte und sich deswegen schon früh den Neid der Schwestern zuzog, verhalf ihr zu einer gutbezahlten Anstellung in der Automobilbranche. Von ihren Spritztouren zum Gardasee, mit offenem Verdeck und immer mit Handschuhen, Sonnenbrille und Kopftuch, brachte sie neumodische Gepflogenheiten mit: Nudeln gab es Al Dente und nach dem Essen einen Digestif.

Meine Tante war nie verheiratet. Sie hatte Liebhaber. Sagt man. Ein Ehemann passte nicht zu ihrem Leben, denn schon nach ein paar Jahren zog sie zurück ins Dorf zu ihrer verwitweten Mutter und ihrer behinderten Schwester. Für einen Mann war kein Platz in diesem Haus, dafür umso mehr für all die Frauen aus der Nachbarschaft, die ihre Gastfreundschaft genossen und sich von ihr mit dem Auto in die nah gelegene Stadt, zum Einkaufen oder zum Arzt chauffieren ließen.

Sie war ein Luder, sagt man, denn nur ein Luder lässt anstatt des Hühnerstalls eine Garage errichten. Mit einem Flachdach zum Wäschetrocknen und zum Sonnen. Oben ohne – mitten im Dorf. Sie war eine Frau, die sich nie versteckt hat. Auch nicht vor sich selbst. In ihrem Schlafzimmer stand ein Schminktisch, vor dessen Spiegel sie sich die Lippen anmalte, trotz oder wegen ihres Lebens im Dorf.

Wer sich weichkochen lässt, ist leicht um den Finger zu wickeln – in der Arbeit wie auch in der Familie. „Al Dente“ hast du den nötigen Biss und die Flexibilität, dich auf die Anforderungen des Lebens einzustellen und dich mit deinen Ideen durchzusetzen.