



Liebe Leser!

Überall „herzt“ es, und doch wird unsere Welt immer herzloser. Herzformen sind in unserem Alltag präsent: als Radiergummis, Minipfannen, Brauseherzen, Plüschherzen, Herzluftballons. Wir verschenken solche Herzen gern mit einem Lächeln, denn wir sehnen uns nach echten, nach authentischen Beziehungen und danach, mit Herz zu leben. Und doch sind wir oft einfach sprachlos, wenn es darum geht, unsere Zuneigung und Liebe zueinander in Worte zu fassen.

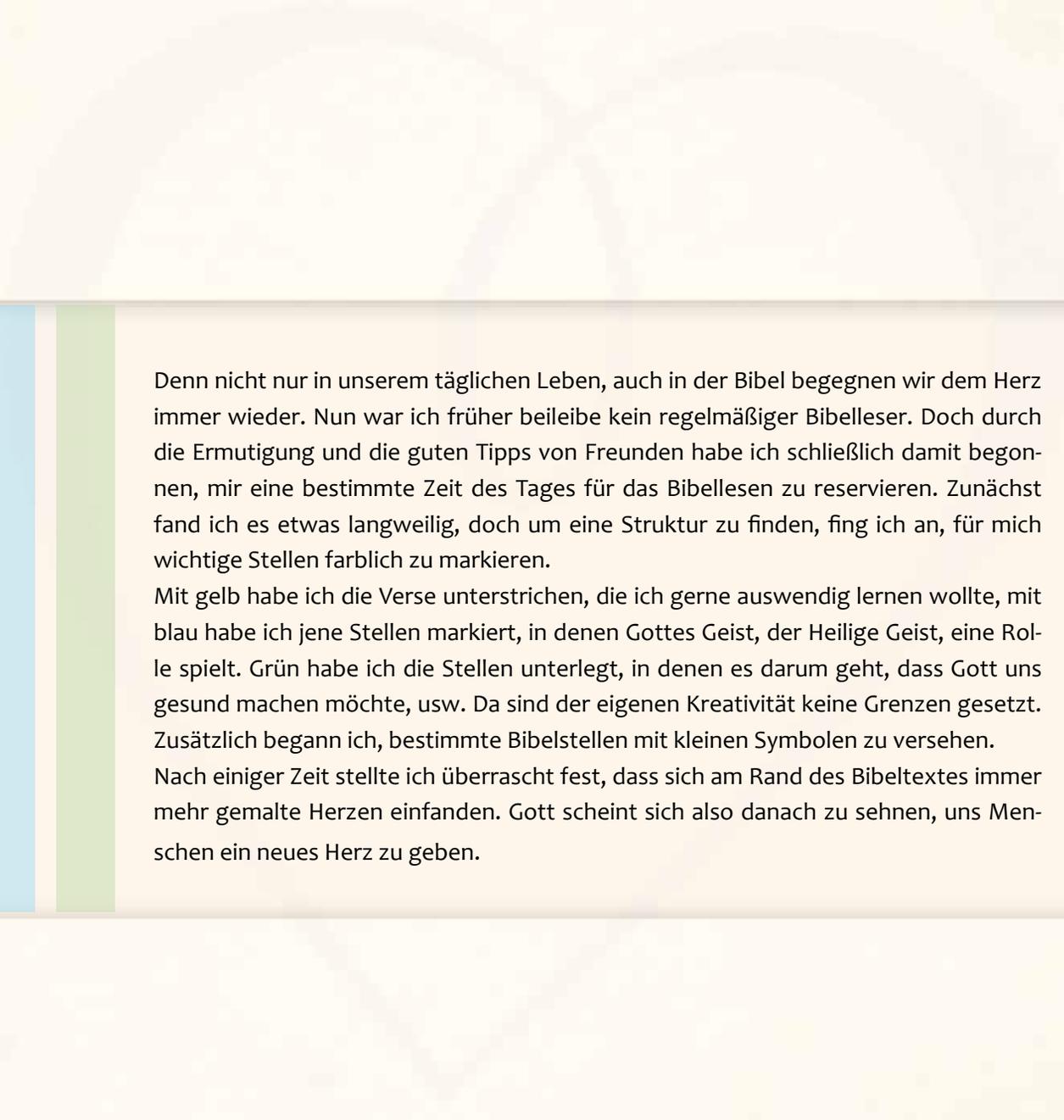
Wer schreibt heute noch Liebesbriefe – richtige Liebesbriefe, und nicht solche, die man sich aus dem Internet zusammenstellt? Welcher Facebook – Freund bleibt ein Freund und öffnet uns sein Herz, wenn es in unserem Leben mal ganz dicke kommt?

Was hat es eigentlich mit dem Herzen auf sich? Jeder trägt es in seinem Körper, es ist einfach da und schlägt stetig vor sich hin, doch selten spüren wir es.

Zu gerne wollte ich dem Thema „Herz“ in unserem Alltag auf den Grund gehen und entdeckte z.B., dass sogar meine geliebten Äpfel ein „Herz“ haben, das Apfelherz.

Nun stand mein Entschluss fest, mich näher mit Herzen zu beschäftigen. Und es geschah wie so oft: Wenn sich eine Idee in die Realität hinein bewegen will, bleibt es nicht nur die Idee eines Einzelnen. So entstehen zur Zeit unzählige Herzbücher, wie es auch eine Zeitlang unzählige Bücher zum Thema Engel gab. Anscheinend soll uns etwas aus der unsichtbaren Welt gesagt werden...





Denn nicht nur in unserem täglichen Leben, auch in der Bibel begegnen wir dem Herz immer wieder. Nun war ich früher beileibe kein regelmäßiger Bibelleser. Doch durch die Ermutigung und die guten Tipps von Freunden habe ich schließlich damit begonnen, mir eine bestimmte Zeit des Tages für das Bibellesen zu reservieren. Zunächst fand ich es etwas langweilig, doch um eine Struktur zu finden, fing ich an, für mich wichtige Stellen farblich zu markieren.

Mit gelb habe ich die Verse unterstrichen, die ich gerne auswendig lernen wollte, mit blau habe ich jene Stellen markiert, in denen Gottes Geist, der Heilige Geist, eine Rolle spielt. Grün habe ich die Stellen unterlegt, in denen es darum geht, dass Gott uns gesund machen möchte, usw. Da sind der eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt. Zusätzlich begann ich, bestimmte Bibelstellen mit kleinen Symbolen zu versehen.

Nach einiger Zeit stellte ich überrascht fest, dass sich am Rand des Bibeltextes immer mehr gemalte Herzen einfanden. Gott scheint sich also danach zu sehnen, uns Menschen ein neues Herz zu geben.



Jacob de Vries
(1527-1604)
König Salomo und
die Königin von
Saba





Eine meiner Lieblingslektüren „mit Herz“ sind die Sprüche Salomos. Dieses Buch findet sich in der Mitte der Bibel, im Alten Testament. Es hat genau 31 Kapitel – wenn ich mir also ein Kapitel am Tag vornehme, habe ich in einem Monat dieses Buch der Bibel durchgelesen). In diesem Buch wirbt Gott geradezu um unser Herz:

„Mein Kind, vergiss nicht, was ich dich gelehrt habe. Bewahre meine Gebote in deinem Herzen, denn sie schenken dir ein langes und zufriedenes Leben. Gnade und Treue sollen dir nicht verloren gehen. Trage sie wie eine Kette um deinen Hals und schreibe sie dir tief in dein Herz. Vertraue von ganzem Herzen auf den Herrn und verlass dich nicht auf deinen Verstand. Denke an ihn, was immer du tust, dann wird er dir den richtigen Weg zeigen.“ (Sprüche 3,1-3.5-6)

„Mein Kind, schenk mir dein Herz und lass deine Augen sich an meinen Wegen der Weisheit freuen.“ (Sprüche 23,26)

Ich wünsche Ihnen viel Freude und überraschende Entdeckungen in diesem Buch voller Herz!

*Ihre
Daisy Thomm*

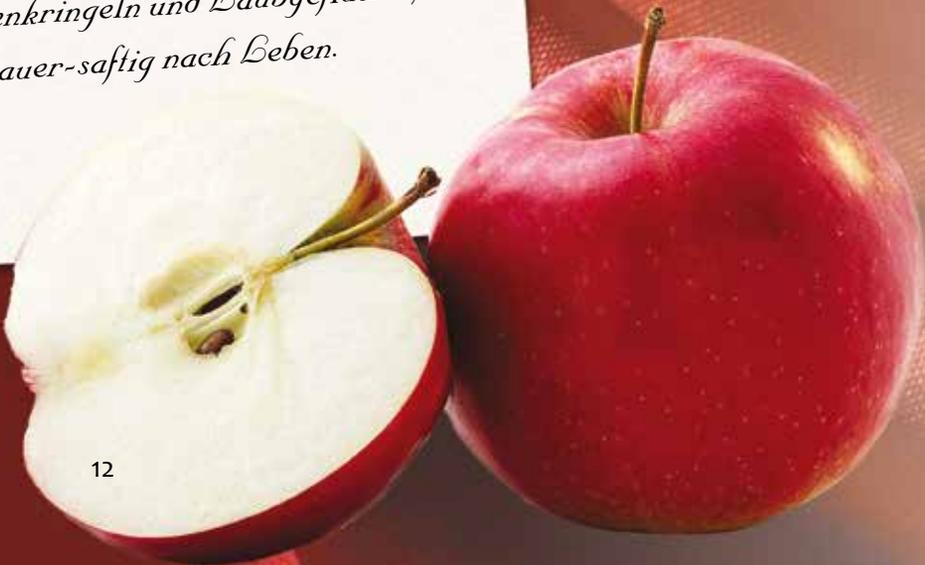


Das Beste an einem Apfel

*Das Beste an einem Apfel ist, wie er aussieht –
rund, prall, geformt wie eine kleine Welt.
Kontinente glänzen in Rot, Grün und Gelb
oder Rot-Gelb und Grün-Rot.*

*Das Beste an einem Apfel ist, wie er duftet –
nach Frühling, Sommer, Herbst und Winter,
nach Blütenschnee und Platzregen,
nach Liebesnacht und Omas Kuchen.*

*Das Beste an einem Apfel ist, wie er schmeckt –
nach Kinderlachen und Reisefieber,
nach Sonnenkringeln und Laubgeflüster,
süß-sauer-saftig nach Leben.*



*Aber das Beste
an einem Apfel ist sein*

Herz

10 Tropfen Zukunft darin.

*Winzige Wunder
in Dunkelbraun,
voll Sonnenkringel
und Kinderlachen,
voll Liebesnacht
und Neubeginn
und Welt.*

Maren Ruden



Herzensfreundinnen

von Elisabeth Eberle

Die Röcke sind die Erbstücke von den großen Schwestern. Sie sind noch zu weit, die Träger zu lang. Renate hat ihre am Rücken mehrmals verknotet, Johanna die ihren mit einem seidenen Haarband zusammengebunden. So hält es. Nirgends anders springen die Rockfalten so herrlich auseinander und nach oben wie bei dieser Schaukel. An meterlangen Seilen ist sie ganz oben an einem Balken der hohen Scheune befestigt. Nur über eine kerzengerade Leiter und über einen Zwischenboden ist sie zu erreichen. Wie oft sitzen sie da oben, ohne Furcht. Renate und Johanna. Zwei braungebrannte Mädchen, federleicht, kugelige Augen in verträumten Kindergesichtern. Die langen braunen Haare stets ein wenig zu wild und zu zerzaust, was den Geschmack gewisser Fräuleins und Großtanten betrifft. Nur vier Wochen liegen zwischen ihren Geburtstagen, doch zwischen ihren Herkunftsliegen Welten – allein schon den standesgemäßen und auch sonst, wie manche zu sagen pflegen.

Renate ist eines von sieben Kindern, die in ihrem elterlichen Haushalt leben. Wie viele davon ihre leiblichen Geschwister sind, ist eher die Erkenntnis von Vermutungen als von Beweisen. Bei Johanna ist das anders. Ihr Faltenröckchen ist, wenn auch schon getragen, aus feinem, hellgrauen Wollstoff geschneidert, die Bluse unter den Trägern ebenso. Renates Rock hingegen ist aus billigem Polyester und ihre Sandalen sind um das zu klein, was das Loch in ihrem Magen an manchen Tagen zu groß ist. Renates Mutter kann nicht immer einkaufen und nicht immer kochen. Manchmal ist nicht genügend zum Sattwerden für alle da. Diese Tage hat Johanna für Renate in „Schokoladenkuchentage“ umbenannt. Oben auf der Schaukel wird sogar eine Brötchenhälfte ohne alles zum Schokoladenkuchenfeier-

tag. Manchmal ist der Schokoladenkuchen ein Apfel, eine Banane oder tatsächlich echt. Alles ist möglich in ihrem Kinderhimmel. Und den durchmessen nur sie beide, im kühnen Flug. Entweder baumeln vier dünne Beinchen auf der gleichen Seite oder aber je zwei einander gegenüber auf dem schmalen Buchenholzbrett.

Dann schaukelt Renate dem vorderen und Johanna dem hinteren Scheunengiebel zu, oder umgekehrt. Fast in der Waagrechten, wenn sie sich ganz lang machen, tippen sie dann mit den Zehenspitzen an den höchsten zu erreichenden Querbalken. Für genau diesen Augenblick schreien sie sich lachend den letzten Rest Mut zu, ohne den man kein Wagnis je gewinnt. Falls zufällig Erwachsene unten in der Scheune stehen, die nichts von der Freiheit jenes Fluges wissen, bleibt diesen vor Schreck fast das Herz stehen.

Renates Vater guckt nur gelassen zu und lächelt. Dann ist sein Gesicht – das wettergegerbte, hagere – das reinste Glück. Schließlich hat er den beiden dieses Schaukelbrett geschenkt, hat unter dem Kinderhimmel zur Sicherheit einen Riesenberg Stroh auf der Erde angehäuft.

In so einem Moment denkt er bestimmt an Schlesien, an Breslau oder an eins der Güter, von denen er als kleiner Junge weggerissen und an einem fremden fernen Ort angespült wurde. Mit nichts. Nur mit seiner Mutter, die bei ihm „Mutti“ heißt und die fast alle in Renates und Johannas Dorf auch so nennen.

Der älteste Bruder von Renate ist gehbehindert und lebt bei Mutti. Mutti raucht wie ein kleiner Kamin, hat eine ganz raue Stimme und Heimwehwandbehänge an den Wänden. Gestickte Hirsche. Bei ihr kommt man nie ungelegen. Wenn Renate und Johanna eintrudeln, kriegen sie Küsse und eine Butterstulle mit Zucker drauf.



Mutti entschuldigt sich ein bisschen bei Johanna, der angeblichen Unordnung halber. Johanna aber versichert Mutti, dass es bei ihr doch wunderbar sei, und ist glücklich, weil es stimmt. Bei Mutti stapeln sich die Illustrierten mit den Bildern von Schauspielern und den schönen Frauen des Schah von Persien. Renate und Johanna stecken die Köpfe zusammen und stellen sich vor, auch Prinzessinnen zu sein. Dann versuchen sie sich an Muttis angefangenen Kreuzworträtseln und trinken Wasser mit Zitrone und auch mal einen winzig kleinen Schluck von Muttis Kräuterschnäpschen. Sie prusten und husten und finden es ziemlich erwachsen, ein Geheimnis mit Mutti zu haben.

Renate und Johanna gehen in die gleiche Grundschulklasse, für ein paar Stunden am Tag und nebenbei. Ansonsten spielen sie auf dem Gelände des landwirtschaftlichen Anwesens, das die bürgerliche Gemeinde unterhält und auf dem Renates Vater arbeitet. Es ist ein Abenteuer-Ort. Fantasie gibt es umsonst und in rauen Mengen. Zwischendurch umgibt sie eine ganze Horde von Kindern. Sie hegen ein Blumenbeet im Garten, füttern verwaiste Katzenbabys durch, bauen Höhlen und ärgern den Ziegenbock. Sie entdecken einen verschütteten Eingang zu einem Keller und buddeln einen Satz rostiger Löffel aus. Oft genug sind sie nur zu zweit. Dann erzählen sie sich Geschichten, träumen in den Tag hinein, lesen, wenn sie müde werden, das nächstbeste Greifbare: zerfledderte Micky-Maus-Hefte, Indianer- oder Seefahrgeschichten gibt es genug in den Kinderzimmern von Renate und ihren Geschwistern. Dort halten sie sich allerdings selten auf. Viel lieber und viel öfter sitzen sie auf der Schaukel. In den schulfreien Sommerwochen sitzen sie dort bis tief in die laue Dämmerung hinein, den Geruch von Heu in der Nase und das gleichmäßig mahlende Kauen und Schnauben der Tiere im Ohr. Im Winter ist es deren Wärme, die Geborgenheit und Frieden vermittelt und die Wogen einer aufgebrauchten Kinderseele glättet. Hier lesen sie Geschichten: Heidi, Tom Sawyer, Pu der Bär, die ABC-Geschichten von James Krüss.

Hier lernen sie „Haferschluck, der fromme Löwe“ auswendig:
Der Kinderfreund, Herr Habakuk, hat einen Löwen, Haferschluck, der isst so gerne
Brei. Beim Kochen steht er stets dabei und fragt: „Ist Zucker drin und Ei und Milch
und Butterflocken?“ Er hat ganz gelbe Locken und Augen, hell wie Honigbrot, und
eine Zunge, himbeerrot... (Christine Busta)

Hier proben sie, ob die Siebener-Reihe noch sitzt. Renate stockt bei der 56, Jo-
hanna bei der 63. Am besten klappt das Einmalvier. Es geht ohne Stocken und
in wenigen Sekunden. Auf „neunmal vier ist sechsunddreißig“ dichten sie eine
kleine Melodie und einen Fünfzeiler. Sie überlegen, warum die neue Mathematik-
lehrerin so unfreundlich ist und an welches Kindergrab auf dem Friedhof sie als
nächstes einen Blumenstrauß stellen, heimlich.

Gelegentlich muss Renate den großen Flur in der Wohnung wischen und bohnen
und die breite Holztreppe ins Erdgeschoss dazu. Weil die große Schwester mit
dem Freund unterwegs ist, die Brüder sich drücken und Renates Mutter oft in die
Klinik muss, hilft Johanna ihr. Es dauert immer lange, und mehr als einmal stiehlt
sich eine Träne ins Wischwasser. Eines Tages schneiden sie kurzerhand ein graues
Scheuerlappenungeheuer entzwei. Die Kinderhände kommen mit dem großen
Ding einfach nicht zurecht. Auf den Sandsteinstufen außen am Haus lösen sich
beide Teile plötzlich in hässlich dicke Fadenschlangen auf. Oh Schreck! Zu gewis-
sen Zeiten kann das einen Hausfrieden gefährden. Es ist Johannas Mutter, die für
einen neuen sorgt.

Wenn Johanna gelegentlich Botengänge für Kunden ihrer Eltern machen muss,
was fast noch schlimmer ist, als den Wohnungsflur zu bohnen, begleitet Rena-
te sie. Es sind lange Wege und man wäre schneller mit dem Fahrrad.

Aber Renate hat keines und die Rollschuhe sind meistens kaputt, also gehen sie zu Fuß.

Wenn Renate und Johanna Geburtstag haben, malen sie sich gegenseitig ein rotes Herz ins Schreibheft.

Es gibt ein paar Leute, die denken, dass Johanna keine „solche“ Freundin haben sollte. Sie sagen ihr sogar, dass ihr der Umgang schaden könne und dass bei Renate von irgendetwas zu wenig da sei. Zu wenig? Aber wovon denn nur? Johanna versteht diese Leute nicht und es bekümmert sie.

„Renate ist doch deine Herzensfreundin“, sagt ihre Mutter, „was soll denn dann zu wenig sein?“

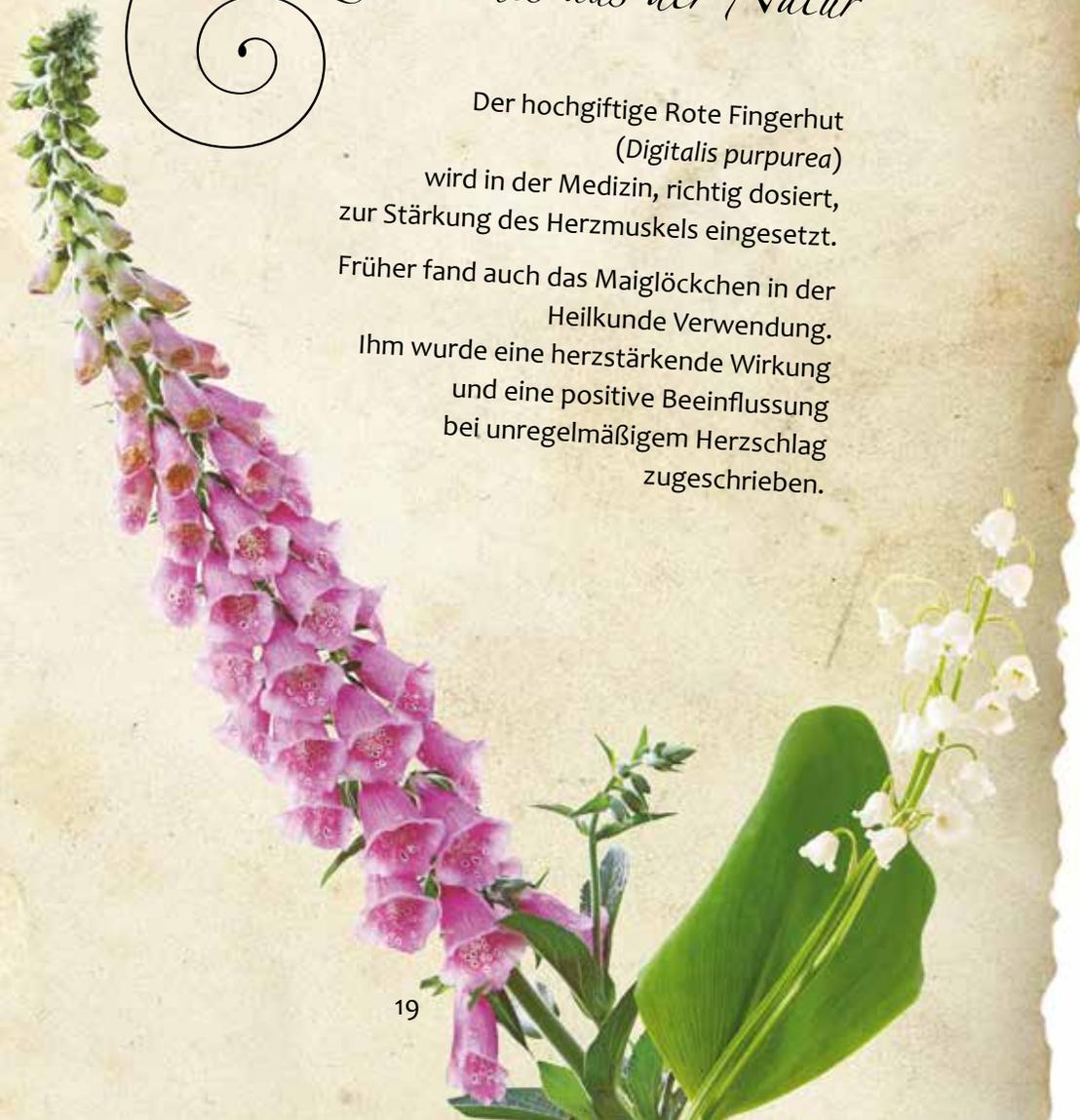


Herzstärkendes aus der Natur

Der hochgiftige Rote Fingerhut
(*Digitalis purpurea*)
wird in der Medizin, richtig dosiert,
zur Stärkung des Herzmuskels eingesetzt.

Früher fand auch das Maiglöckchen in der
Heilkunde Verwendung.

Ihm wurde eine herzstärkende Wirkung
und eine positive Beeinflussung
bei unregelmäßigem Herzschlag
zugeschrieben.



Auch der *Galgant* ist ein gutes natürliches Herzmittel. Galgant ist in der Kräuter- und Gewürzeküche der Benediktinerin *Hildegard von Bingen* (1098–1179) ein wichtiger Bestandteil.

Die Galgantwurzel gehört zur Familie der Ingwergewächse und stammt ursprünglich aus Thailand und Südchina. Galgant hat einen scharfen, beißenden Geschmack, ähnlich wie Pfeffer.



Hildegard von Bingen setzte die Wurzel bei Herzschmerzen und zur Stärkung des Herzmuskels ein. Neben der guten Wirkung auf das Herz enthält Galgant auch entzündungshemmende Substanzen. Darüber hinaus wirkt er anregend und stimmungsaufhellend, ein weiterer positiver Aspekt dieser wertvollen Gewürzpflanze aus dem Garten Gottes. Galgant ist inzwischen auch in Tablettenform erhältlich.

Interview mit einem Herz-Arzt

Nach einer Herzoperation wurde mir erst so richtig bewusst, dass auch ich ein Herz habe – bis dahin hatte ich es nicht weiter beachtet, es hatte einfach immer nur geschlagen!

Nun machte es mich schon nachdenklich, wie verwundbar so ein Herz sein kann. Mit langen Röhren pulten die Ärzte in meinem Innersten herum und ich konnte dabei auch noch auf einem Bildschirm zuschauen. Das war mir unangenehm und unheimlich – nichts wie raus aus dem Krankenhaus! Seither aber ließ mich das Thema Herz nicht mehr los. Viele Fragen gehen mir dazu durch den Kopf.

Auf manche dieser Fragen habe ich Antworten gefunden in dem Buch „Das Herz“ von Arthur Ignatius. Ich erlaube mir, einige dieser Erkenntnisse hier in eigenen einfachen Worten wiederzugeben.



Hippokrates
(460 v. Chr.–
370 v. Chr.),
der Grieche gilt als
der Begründer der
Medizin als
Wissenschaft



William Harvey
(1578–1657),
Entdecker des
Blutkreislaufs



**René Théophile
Hyacinthe Laënnec**
(1781–1826),
Erfinder des
Stethoskops



Scipione Riva-Rocci
(1863–1937),
entwickelte
das erste
Blutdruckmessgerät



Ludwig Rehn
(1849–1930),
der Frankfurter
Chirurg führte
1896 die erste
Herzoperation
durch

Wie kommt ein Mensch auf die Idee, Herzarzt zu werden?

Mich (Arthur Ignatius) haben besonders die Zusammenhänge zwischen Herz, Blut und Atmung interessiert. Nichts lebt im Körper so sehr wie das Herz.

Was empfinden Sie, wenn Sie am Herzen eines Menschen operieren?

Es ist einfach hochinteressant, aber auch ein heiliges und ehrfurchtgebietendes Gefühl, so in das Innerste eines Menschen vorzudringen.

Was raten Sie uns, wie können wir unsere Herzen „pflegen“?

- Möglichst viel Bewegung und frische Luft
- Erholsamer und ausreichender Schlaf
- Salzarme Ernährung
- Frisches Gemüse, Obst, Kartoffeln, Reis, Eier und Fisch essen
- Pflanzliche Öle
- Ausreichend trinken

Was ist so einmalig am menschlichen Herzen?

Das Herz eines Menschen entsteht schon ab der dritten Schwangerschaftswoche. Am Ende der fünften Woche schlägt das noch rohrförmige Herzchen schon stetig. Während beim Fötus der Ruhepuls ca. 150 Schläge pro Minute beträgt, sind es beim Säugling nur noch 130 Schläge und bei einem gesunden Erwachsenen 70–90 Schläge pro Minute. Pro Tag pumpt das Herz etwa 10.000 Liter Blut durch unser weit verzweigtes Gefäßsystem, das alles in allem etwa 100.000 km





Querschnitt durch das menschliche Herz, Illustration aus „Allen's Anatomy“ von 1882

lang ist – mehr als zwei Erdumrundungen! Dabei schlägt unser Herz jeden Tag etwa 100.000 Mal (das sind im Lauf des Lebens über zwei Milliarden Schläge!) und pumpt 250 Millionen Liter Blut durch unseren Körper. Heute können wir diese enorme Leistung des Herzmuskels über einen längeren Zeitraum mit einem künstlichen Herzimplantat unterstützen. Moderne Technik macht es möglich, für die wir sehr dankbar sein können. Umso deutlicher wird uns dadurch, was für ein Wunderwerk das menschliche Herz ist.

Gibt es für Sie einen Zusammenhang zwischen Herz und Hirn, zwischen dem Herzen und der Gedankenwelt?

Ich denke schon. Es gibt z. B. Berichte, dass man bei der Obduktion von russischen Kriegsgefangenen feststellte, dass ihr Herzmuskel ganz zusammengeschrumpft war. Natürlich ist das auch auf die schlechte Ernährung zurückzuführen, doch es ist anzunehmen, dass der Kummer der Gefangenen, die Hoffnungslosigkeit, Schmerz und Heimweh einen negativen Einfluss auf die Herzen ausübten.

Was ist Ihr abschließender Rat an uns?

„Liebe ist der höchste Grad der Arznei“ hat der deutsche Arzt, Philosoph und Lientheologe Paracelsus (1493–1541) einmal gesagt – „Liebe ist die beste Medizin“.

Rezept für gebackene Liebesbriefe

Für einen Strudelteig, der nicht klebt, sich extrem dünn ausziehen lässt und süß oder salzig zubereitet werden kann, braucht es folgende Zutaten:

- 200 g weißes Weizenmehl
- Salz und Zucker nach Geschmack
- 5 Essl. warmes Wasser
- 3 Essl. Speiseöl
- Orangenaroma oder, wenn „herzhaft“ salzig, Curry
- Marzipanherzchen zur Deko mit roter Speisefarbe

Alle Zutaten schnell zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig auf Pergamentpapier in einem heißen Kochtopf, in dem vorher Wasser gekocht wurde, bei geschlossenem Deckel 30 min. ruhen lassen.

Teig auf einem Küchentuch ausrollen, bis er so dünn ist, dass das Küchentuch hindurchscheint.

Quadrate ausschneiden, einen kleinen Zettel mit einem Text Ihrer Wahl (z. B. ein Liebesbriefchen, ein Kalenderblatt mit einem Witz oder einem Hinweis auf einen besonderen Tag) in die Mitte legen, Spitzen des Teigquadrates zu einem Briefkuvert umklappen und schließen.

Im Ofen bei 175°C für 15 min. backen und darauf achten, dass die Briefchen nicht bräunen.

Mit den Marzipanherzchen ein Siegel imitieren und nach dem Backen aufdrücken.

Nach Bedarf mit Zuckerguss überziehen.



Wenn Du
nicht da bist,
fehlst Du mir.

Ich denke
immerzu
an Dich!

Ich wünsche mir,
dass Du
in meiner
Nähe bist.

Ich muss Dir
so viel erzählen!





MENUE

Speisen für das Liebesmenue

Vorspeise:

Herz an Herz auf Rosawolkenbett

Hauptgang:

*Schmetterlingssteak
dazu leichte, colibrihafte Salate*

Dessert:

Götterspeise oder Blütenrauschdessert

Fingerfood

Kleiner türkischer Mocca



Herz an Herz auf Rosawolkenbett





MENUE

Herz an Herz auf Rosawolkenbett

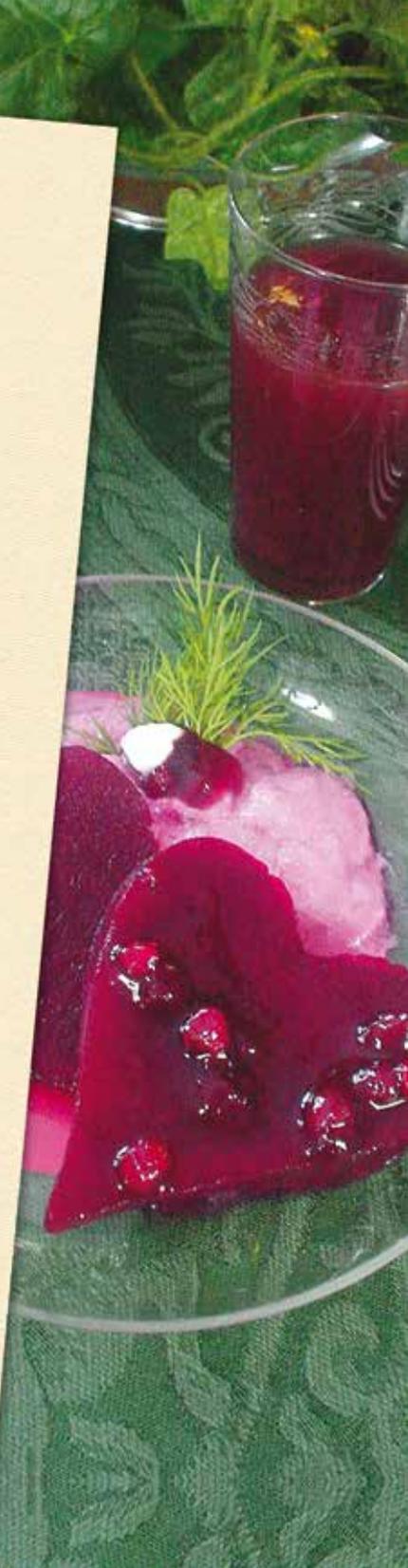
Große Rote Bete als Ganzes weich kochen (ca. 45 min).
Abschrecken, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Mit Keksausstecher Herzen ausstechen.

1 Teelöffel Meerrettich,
2 Teelöffel Apfelmus und
2 Teelöffel Schmand vermengen.

Ein paar Tröpfchen Saft der Roten Bete dazugeben,
sodass die Crème leicht rosa wird.

Herzen „cheek to cheek“ an die Crème legen,
etwas Preiselbeergelee zur Glanzverleihung und
Geschmacksabrundung dünn auf die Herzen streichen.
Mit einem Zweiglein Dill dekorieren
und fertig ist die herzvolle Vorspeise.

Kann am Tag zuvor vorbereitet werden.





MENUE

Das Schmetterlingssteak

Dieses zarte, fettarme Stück wird aus den Kotelettlachsen geschnitten. Man lässt es am besten gleich beim Einkauf durch den Metzger zu zwei Dritteln durchschneiden und aufklappen, sodass die schmetterlingsähnliche Form entsteht. Das Steak eignet sich zum Kurzbraten und bleibt zart, wenn man es erst würzt, nachdem sich die Poren geschlossen haben.

Zum Braten empfiehlt sich Butterschmalz, das einen hohen Rauchpunkt hat. Der leichte Buttergeschmack unterstützt das Brataroma. Der Schmetterling wird von beiden Seiten scharf und kurz angebraten. Danach mit frisch gemahlenem groben Pfeffer, Salz, Paprika und – je nach Geschmack – mit Kräutern der Provence und Knoblauch würzen. Maximal 3 min bei mittlerer Temperatur auf beiden Seiten nachgaren.

Dazu passt hervorragend eine

Cumberlandsauce:

200 g rotes Johannisbeergelee,
2 Essl. Orangensaft,
1 Essl. Portwein,
1 Teel. mittelscharfen Senf und
½ Teel. geriebene Zitronenschale
verrühren, abschmecken, fertig!





MENUE

Dazu die

Salatherzen mit Herzkirschen

4-5 der zartesten Salatherzen auswählen, der Länge nach durchschneiden.
Die zarten Rippen dürfen drin bleiben.

Mit der Schnittfläche nach unten auf den Teller legen,
die hellgrüne Salatsauce nicht zu üppig darübergeben,
die entsteinten Herzkirschen halbiert darum herum garnieren.

Die grüne Salatsauce:

Alles, was an Kräutern greifbar ist, bzw. dem Paar schmeckt –
Glatte Petersilie (herzstärkend), Borretsch (Gute-Laune-Kraut), Schnittlauch (wenig),
Pfefferminze, Zitronenmelisse, Dill, die pfeffrigen Blätter der Kapuzinerkresse,
Liebstöckel etc. – im Mixer mit 1/2 Tasse Apfelsaft pürieren.

Eine Emulsion aus 4 Esslöffeln Walnussöl und dem Saft einer halben Zitrone
durch kräftiges Rühren erzeugen.

Das grüne Püree und 150 g Schmand dazugeben.

Die Süße erst jetzt nach Geschmack hinzufügen, z. B. mit Honig oder Apfelkraut.
Salzen ganz zum Schluss, da durch die Kräuter eine mineralische Würze entsteht,
die starker Zutaten nicht mehr bedarf.



*Das Gelee ist schon am
Tag vor dem Liebesmahl
einfach herzustellen.*

MENUE

Blütenrausch-Dessert

¼ l Weißwein und ¼ l klarer ungesüßter Apfelsaft oder ½ l Apfelsaft,
2 Teel. Zitrone,

5 Blatt Gelatine, zum Stürzen lieber 6–7 Blatt,
3 Essl. Zucker,

pro Portion eine Handvoll Beeren und kleine Früchte – frisch aus dem Garten
oder tiefgefroren – in Würfel geschnitten,
4–6 Gläser, die sich zum Stürzen eignen,
Blütenblätter und kleine Blütenköpfe oder immergrüne Blätter.

Die Gelatine mit etwas Wasser in einer Tasse einweichen, dazu in ein nicht zu heißes Wasserbad stellen. Apfelsaft und Wein mit dem Zucker erwärmen, nicht kochen. Gläser mit kaltem Wasser ausspülen. In die eingeweichte Gelatine unter Rühren einige Tropfen vom warmen Saft gießen, sodass sie sich allmählich auflöst. Vorgang unter Rühren mit dem Schneebesen wiederholen, bis alles gelöst ist. Dann vorsichtig in das Gemisch von Saft und Wein eingießen, bis alles gut miteinander vermischt ist. In jedes Glas so viel füllen, dass etwas mehr als der Boden gut bedeckt ist. Fängt die Masse an zu gelieren, kann man die ausgesuchten Früchte einlegen. Man achte darauf, dass die Früchte schön gleichmäßig verteilt sind. Dann begießt man sie mit dem restlichen Gelee.

Die Schalen werden zum Erkalten über Nacht in den Kühlschrank gestellt.

Am nächsten Morgen löst man vorsichtig mit dem Messer den oberen Rand, stellt die Gläser kurz in heißes Wasser (wenn's beim ersten Mal nicht klappt, wiederholen) und stürzt den Inhalt dann auf Dessertteller.

Jetzt darf man mit Blüten und Blättern dekorieren!
Dazu ein kleines Baiser.



