

Maurício da Silva Carvalho

DER KOCHENDE PASTOR

JESUS,

MEINE KÜCHE
UND UNSER
APPETIT
AUF
FRIEDEN

**Wie du wirklich
satt wirst**

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänsler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,
die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung,
die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher,
Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

Ich habe mich bemüht, die Inhalte so zu formulieren, dass sich dort, wo ich alle Geschlechter gemeint habe, auch alle Geschlechter angesprochen fühlen. Nicht immer ist dies so möglich, dass der Text lesbar und gut verständlich bleibt. In diesen Fällen habe ich der Lesbarkeit den Vorrang gegeben. Ich möchte damit kein Geschlecht benachteiligen.



© 2025 SCM Hänsler in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de

Die Bibelverse wurden folgender Ausgabe entnommen:
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT 2017)

Lektorat: Mirja Wagner, www.ektorat-punktlandung.de
Umschlaggestaltung und Titelbild: Nakischa Scheibe Fotografie + Design,
www.nakischascheibe.de

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach
Druck und Bindung: Dimograf Sp z o.o.
Gedruckt in Polen
ISBN 978-3-7751-6253-1
Bestell-Nr. 396.253

Für Leo und Nico.

*Ich vermisse die Tage,
an denen wir drei im Regen getanzt haben.
Wenn ich an euch denke, lächelt mein Herz.*

INHALT

Einleitung: Frieden ist ein großes Wort	7
Kapitel 1: Frieden nach dem ersten Bissen	19
Kapitel 2: Frieden kommt überraschend	31
Kapitel 3: Frieden beflügelt und plötzlich überqueren wir Ozeane	57
Kapitel 4: Wenn der Ort des Friedens immer leerer wird	78
Kapitel 5: Nächstenliebe wird am Tisch erfahren	103
Kapitel 6: Wenn der eigene Frieden fade wird	122
Kapitel 7: Friedensmenüs	139
Kapitel 8: Was bedeutet Frieden für die junge Generation?	157
Kapitel 9: Die Kirche der Zukunft wird eine Küche sein	184
Die Rezepte	202
Dank	203
Anmerkungen	205

EINLEITUNG:

Frieden ist ein großes Wort

Hier sitze ich nun, schreibe ein Buch über Frieden und hoffe, dass es dich dazu inspirieren wird, darüber nachzudenken, was Frieden für dich ganz persönlich bedeutet. Ich selbst bin Mitte fünfzig und schaue auf eine Menge bereits gelebter Tage zurück, so, wie auf die Seiten eines Buches, das man in- und auswendig kennt.

Vor genau zwei Wochen habe ich die überraschende Nachricht erhalten, dass der Cousin meiner Frau, der nur drei Wochen älter war als ich, gestorben ist. Wenn ich über mein Leben mit all seinen Unzulänglichkeiten nachdenke und dieses mit seinem Leben vergleiche, sehe ich, was für ein Glück ich gehabt habe. Jörg, so war sein Name, verbrachte praktisch sein ganzes Leben in einem Heim für geistig behinderte Menschen, wo man ihn liebevoll pflegte und umsorgte. Da Ruth, seine Mutter, bereits hochbetagt ist, war ich in den letzten Jahren sein gesetzlicher Betreuer. Sein Tod hat mich wachgerüttelt.

Er hat mir gezeigt, was für ein Glück ich habe, gleichzeitig aber auch, welche große Verantwortung darin liegt, mein Leben dankbar zu leben und so zu gestalten, dass ich meinen Beitrag leiste, damit andere auf ihrem Lebensweg inspiriert werden.

Ich schreibe diese Zeilen, weil jedes Leben lebenswert ist. Jeder Mensch hat seine Würde und jedes Individuum das Recht auf Frieden und Glück. Unser Leben ist eine Reise durch diese Welt und Frieden das höchste Gut, das wir finden können. Frieden ist das Elixier, das unser Leben beflügelt. Frieden ist die Gewissheit, dass ich mit all dem, was mich betrifft, gesehen, erkannt und geliebt werde.

Nehme ich diese Liebe an, werde ich dem Himmel nah sein. Habe ich sie nicht, kann es mir den Boden unter den Füßen wegreißen. Frieden hängt nicht vom sozialen Status ab und auch nicht davon, ob ein Mensch gesund oder mit Beeinträchtigungen lebt, in einem reichen oder armen Land, in einem Friedensgebiet oder mitten im Krieg geboren wurde. Frieden ist wie ein tiefes unerklärliches und, trotz aller Widerstände, inneres, vollkommen gutes Gefühl, das einen Menschen in sich selbst zu Hause sein lässt. Wie im Urlaub bei sich selbst. Traumhaft, oder?

**FRIEDEN IST WIE EIN TIEFES UNERKLÄRLICHES UND,
TROTZ ALLER WIDERSTÄNDE, INNERES,
VOLLKOMMEN GUTES GEFÜHL, DAS EINEN MENSCHEN
IN SICH SELBST ZU HAUSE FÜHLEN LÄSST.**

Ich bin Menschen begegnet, die materiell gesehen alles besaßen, aber innerlich keinen Frieden hatten. Auf der anderen Seite begleitete ich Menschen, die qualvoll starben, Menschen, die unter schrecklichen Umständen lebten, die bitterarm waren und dennoch Frieden ausstrahlten, ja, mehr noch: Sie halfen anderen Menschen.

Frieden, der von innen kommt, ist wie ein unsichtbarer Fluss, der, wohin auch immer er fließt, Lebenskraft schenkt. Es waren genau solche Menschen, Menschen, die Frieden ausstrahlten, die mich dazu inspiriert haben, meinen ganz persönlichen Frieden zu suchen. Dass ich heute lebe, glücklicher Ehemann und stolzer Vater zweier junger Männer bin, hier sitze und Worte auf einer Tastatur tippe, verdanke ich diesen Menschen.

Ich werde dir in diesem Buch über meinen langen Weg hin zum Frieden erzählen, davor aber werde ich dir von einem Tag berichten, der mich deutlich erkennen ließ, dass es meine Lebensaufgabe ist, vom Frieden zu sprechen.

Endlich ist es so weit. Mein Herz schlägt schneller. Das Display meines Handys zeigt 11 Uhr. Es ist ein kalter Samstagmorgen, als wir unseren neuen, selbst gebauten Kochtisch auf Rädern die Treppe unseres Kirchengebäudes hinuntertragen. Ich spüre, wie mein Herz schneller schlägt und Adrenalin durch meine Adern pumpt. Wird mein Plan aufgehen?

Rückblick: An einem sommerlich heißen Sonntag, als sich das Wetter in Hamburg von seiner besten Seite zeigte, stolperte ich im Eingangsraum unserer Kirche dreißig Minuten vor Gottesdienstbeginn über einen coolen, volltätowierten jungen Mann. Er hatte blondierte Haare und trug T-Shirt und kurze Hose. Mein erster Gedanke war: *Der scheint sich wohl verlaufen zu haben.* Zu meiner großen Überraschung wollte er tatsächlich in unseren Gottesdienst. Gegen Ende, als er Richtung Ausgang ging, eilte ich ihm hinterher, und wir sprachen kurz miteinander. Ich erzählte ihm von unserem Brunch-Gottesdienst für junge Leute, in der Hoffnung, dass er sich dort bestimmt wohlfühlen würde. Einen Sonntag später kam er wieder und an den folgenden Sonntagen danach auch.

Sein Name war Maurice. Er war Mitte dreißig und wohnte mit seiner Frau Caro und einem frechen Hund namens Wauzi im Gebäude neben unserer Kirchengemeinde. Wauzi hatte mich einst beinahe in die Nase gebissen.

Als Maurice mich dann am vierten oder fünften Sonntag zu einem Kaffee einlud, freute ich mich riesig. Ich war sehr neugierig, zu erfahren, wie es dazu gekommen war, dass er ausgerechnet in unseren Gottesdienst gekommen war und ob er sich dort wohlfühlt hatte. Die Liste der Fragen, die ich ihm stellen wollte, war ziemlich lang. Aber die Zeit, die wir miteinander verbrachten, war so erfüllt von persönlichen und tief gehenden Gesprächen, dass

ich gar nicht mehr weiß, ob ich ihm überhaupt irgendeine meiner Fragen gestellt habe. Er erzählte mir seine Geschichte und ich ihm meine.

Es stellte sich heraus, dass Maurice damals gerade dabei war, einen großen dreitägigen Kongress namens *Nice Dry* zu organisieren. Die Zielgruppe waren hauptsächlich junge Menschen mit Suchterkrankungen. Durch unseren Schaukasten erfuhr er von meiner Kochaktion namens *Friedensmenü*: In einem Café kombinierte ich jeden Freitag auf einem Teller Gerichte von zwei Ländern, die politisch gesehen in Konflikt miteinander standen, um durch den entstandenen Geschmack zu zeigen, wie deren Frieden schmecken würde. Gestartet habe ich das Kochprojekt während der ersten Lockerung der Coronamaßnahmen. Es war ein voller Erfolg. Viele Menschen aus dem Stadtteil kamen, um ein Friedensmenü zu genießen. Etliche meiner Freunde und besonders einige Freunde meiner Söhne waren an fast jedem Freitag mit dabei. Mein Ziel war es, dafür zu sorgen, dass die Konflikte unserer Welt nicht in Vergessenheit gerieten, und so präsentierte ich die Menüs als eine Art Gebet um Frieden, den man schmecken kann. Meine große Hoffnung dabei aber war, dass die Gäste sich mit dem Thema Frieden beschäftigen würden und dass sie sich die Frage der Fragen stellten, nämlich: Wie sieht es mit meinem persönlichen Frieden aus? Habe ich ihn?

Dann überraschte mich Maurice mit der Frage, ob ich bereit wäre, während des Kongresses ein Friedensmenü für die Gäste zu kochen. Ich sagte sofort zu. Was für eine Chance. Ich würde die Möglichkeit haben, den Kongressbesucherinnen und -besuchern zu begegnen. Es war aber auch die begeisterte Art und Weise, wie Maurice davon sprach, die mich dazu brachte, sofort zuzusagen. Da war ein Funkeln in seinen Augen, das nicht zu übersehen war. Als ich dieses Funkeln sah, wusste ich, dass dieser Kongress eine große Sache werden würde. Denn: Begeisterte Menschen begeistern

andere. Und ich wollte unbedingt Maurice unterstützen, indem ich einen Beitrag dazu leistete.

Kaum hatte ich Ja gesagt, fragte er mich, aus welchen zwei Ländern das Friedensmenü wohl bestehen würde. Doch ich überraschte mich selbst: »Frieden ist etwas zutiefst Persönliches, deswegen werde ich für jede Besucherin und jeden Besucher meines Standes ein ganz persönliches Friedensmenü zubereiten.«

Maurice schaute mich ziemlich verblüfft an und hakte nach: »Habe ich das richtig verstanden? Du willst für jede Person ein ganz persönliches Menü zubereiten? Wie soll das funktionieren?«

»Das wird schon klappen.«

Gleichzeitig fragte ich mich: *Was hast du dir dabei nur gedacht?* Ich hatte ja gar keine Ahnung, wie ich das anstellen sollte ...

Und nun mache ich mich bei typisch winterlich kaltem und nassem Hamburger Wetter mit zitternden Knien auf den Weg in die Kongresshalle. Während Tabea und Olaf den selbst gebauten Kochtisch zu Fuß den ein Kilometer langen Weg Richtung Kongresshalle transportieren, bringe ich per Carsharing eine Menge frischer Lebensmittel, ausgefallener Gewürze, Töpfe, Pfannen, elektrischer Herdplatten und viele andere Dinge dorthin. Es wird ein intensiver Tag.

Mein Stand misst vier Quadratmeter. Vier Quadratmeter voller knallgelbem Curry, der die Augen verzaubert, frischen Kräutern und Salatblättern in allen Grüntönen bis hin zu Lila, alles mit unterschiedlichen Aromen und individueller Note. Es gibt Zutaten und Soßen von cremiger Konsistenz, die die Zunge warm werden lassen. Knusprig gebrochene Brotkruste, die zwischen den Zähnen wie Musik klingt. Nussig-salzig, lang gereifter Balsamico und Zutaten für fruchtig, vollmundig warme Soßen. Von kalt erfrischend prickelnder Selfmade-Limonade bis hin zu bitter-süßem, wachrüttelndem Kaffee, Gewürzen und Aromen, die in den Nasenflügeln

kitzeln und die Gedanken fliegen lassen, ist alles dabei. Die ersten Gäste kommen. Und ich bin bereit.

»Hast du Hunger?«, frage ich meine erste Standbesucherin.

»Wenn ich all das rieche und sehe, was du hier hast, bekomme ich auf jeden Fall richtig Hunger!«, entgegnet mir die junge Frau, die vor mir steht und neugierig all die Zutaten betrachtet.

Ich mag Neugier, denn sie hat die Macht, uns mit auf Reisen zu nehmen, damit wir Neues entdecken.

»Ich werde dir gern zeigen, wie dein persönlicher Frieden schmecken kann, aber davor hätte ich gerne, dass du mir verrätst, was Frieden für dich bedeutet«, antworte ich.

Sie lacht verlegen, dann versucht sie sich an einer Definition für etwas so Abstraktes wie Frieden. Ich frage nach, sie antwortet und plötzlich unterhalten wir uns ganz prächtig. Das, was oberflächlich begann, gewinnt mehr und mehr an Tiefgang. Emotionen tauchen auf und das Gespräch bekommt Konsistenz, wird persönlich. Das, was am Anfang vage war, wird konkret und fast greifbar. Eine persönliche Definition von Frieden steht im Raum, nun soll er sich in eine ganz individuelle Kombination aus Geschmacksrichtungen, Aromen, Textur, Farbenpaletten und Temperatur verwandeln.

Und dann sage ich zum ersten Mal an diesem Tag den Satz, den ich danach noch fast hundertmal sagen werde: »Nun weiß ich, wie dein Frieden schmecken könnte.«

Was danach kommt, fließt einfach mit ein paar gezielten Griffen aus meinen Händen.

Eine Pfanne kommt auf die Herdplatte, dann stelle ich die passende Hitze für das erste Friedensmenü ein. Ich habe die benötigten Zutaten sowie den Kochvorgang überraschenderweise bereits vor Augen und kann bereits auf meiner Zunge spüren, wie die unterschiedlichen Geschmäcker miteinander tanzen. Ich folge einfach meinem Bauchgefühl, nutze meine gesammelten Erfahrungen und

ICH MAG NEUGIER,
DENN SIE HAT DIE MACHT,
UNS MIT AUF REISEN ZU
NEHMEN, DAMIT WIR NEUES
ENTDECKEN.

kombiniere unterschiedliche Geschmacksrichtungen, Aromen, passende Gewürze und Farbpaletten, damit auch die Augen sich erfreuen können.

Und zum Schluss der Satz: »Hier ist dein Frieden. Guten Appetit.«

Die Reaktionen der Gäste sind einzigartig. Manche haben Tränen in den Augen, andere können nicht aufhören zu lachen, eine Frau tanzt und die Palette der emotionsbeladenen Reaktionen, die ich an diesem Tag sehe, sind so hell erleuchtet wie van Goghs *Sternennacht*. Frieden erfüllt den Raum, und es ist ansteckend.

FRIEDEN ERFÜLLT DEN RAUM, UND ES IST ANSTECKEND.

Begeisterung begegnet Sehnsucht. Angst kapituliert vor Freude. Hoffnung wärmt verletzte Herzen. Überall leuchten Lichter auf und Frieden breitet sich in den Augen meiner Gäste aus. Es ist unglaublich, zu sehen, wie einfach es ist, Frieden Raum zu geben und dessen Vorgeschmack zu erfahren. Basis dafür sind eine Reihe selbst formulierter persönlicher Worte, die aus dem tiefsten Herzen meiner Gäste kommen. So einfach kann Vorfreude entstehen.

Gegen 19 Uhr ist mein Stand leer gegessen und ich bin so glücklich wie selten zuvor. Ich habe tatsächlich circa hundert persönliche Friedensmenüs zubereitet. Das, was möglicherweise nach einer großen Leistung meinerseits klingt, wäre ohne die persönlichen Begegnungen mit den einzelnen Menschen und die tief gehenden Gespräche, die innerhalb weniger Minuten entstanden, nicht möglich gewesen.

Das Erlebnis der letzten Stunden geht wie ein Film durch meinen Kopf und ich bin noch nicht bereit, die Halle zu verlassen. Da aber meine Helfer langsam nach Hause wollen, packe auch ich meine Sachen zusammen. Immer wieder kommt jemand noch mal vorbei und will das begonnene Gespräch vertiefen, Danke sagen

oder mir einfach kurz zulächeln. Ich bin noch nicht bereit, diese Verbindung abzubrechen, aber es ist Zeit, zu gehen. Irgendwann kommt Maurice und erzählt mir, dass Menschen überall in der Halle begeistert von der Friedensaktion gesprochen haben.

Als ich dann zum ersten Mal an diesem Tag ein paar Minuten allein bin, kann ich ein Gefühl benennen, das der Grundtenor der allermeisten Gespräche war: eine tiefe Sehnsucht nach etwas, das innerer Frieden heißt.

Es ist wahr! Wir alle sehnen uns nach etwas, nach jemandem oder nach einem Ort, bei dem oder an dem wir so was wie Sicherheit und Geborgenheit erleben können. Dieses Gefühl, dieses Etwas, das wir nicht immer ganz konkret benennen können, kommt aus der tiefsten Tiefe unseres Seins, ja, aus unserer Seele. Im Portugiesischen, meiner Muttersprache, sprechen wir hier von *Saudade*. Es ist unsere Seele, die Sehnsüchte in uns weckt, die uns manchmal beinahe verzehren. Es ist eine Art Durst, der uns unstillbar erscheint. Ein Ort in uns, der leer geworden ist und der danach strebt, wieder befüllt zu werden. Wenn wir dieses Gefühl umarmen, anstatt es zu bekämpfen, wenn wir es zu benennen versuchen und auf es hören, wird es zu einem Wegweiser zu unserem Glück.

ES IST UNSERE SEELE, DIE SEHNSÜCHTE IN UNS WECKT, DIE UNS MANCHMAL BEINAHE VERZEHREN.

Es dauert lange, bis ich mich von der Halle lösen kann und mich wieder auf den Weg in die Kirchengemeinde mache. Nachdem alle Sachen zurück an ihrem Platz sind, sitze ich eine Weile im Dunkeln und weiß nicht, ob ich wie die Menschen in der Kongresshalle vor Freude tanzen, lachen oder singen sollte. Stattdessen weine ich, denn mir sind bei vielen der Gäste Gefühle begegnet, die ich sechzehn Jahre lang nicht in der Lage war, zu benennen. Ich habe

aus Mitgefühl mit den Betroffenen geweint, aber auch aus Dankbarkeit, dass ich meinen Frieden schon lange gefunden habe. Hier, im Dunkeln, danke ich Gott für die Begegnungen, denn ich spüre in mir eine tiefe Dankbarkeit, die Ehre gehabt zu haben, Menschen ein wenig Frieden gebracht zu haben. Als ich endlich bereit bin, nach Hause zu fahren, stelle ich fest, dass ausgerechnet meine allerliebste Tasche in der Kongresshalle geblieben ist, und so gehe ich noch einmal zurück. Anscheinend soll ich an diesem Abend noch etwas lernen.

Als ich ankomme, findet gerade die Liveaufnahme von einem Podcast namens *Nice Dry* statt. Die Gäste beantworten ziemlich persönliche Fragen zum Thema Sucht. Tja, inmitten so vieler Menschen kann ich nicht nach meiner Tasche suchen und so stehe ich in einer Ecke und höre den Gesprächen zu. Nach der ersten Viertelstunde denke ich, ob es wirklich Zufall ist, dass ich meine Tasche dort vergessen habe, denn die Ehrlichkeit und der Mut der Podcast-Gäste über tiefpersönliche Dinge zu sprechen, beeindruckten mich zutiefst. Auch wenn das Wort Frieden nicht fällt, die Sehnsucht danach erfüllt die Halle. Am liebsten würde ich sie alle zu mir nach Hause einladen, damit sie Platz an meinem Tisch nehmen können und ich für sie alle Frieden koche. Im Laufe dieses Abends lerne ich eine Menge.

Dieser Tag ist fest in meiner Erinnerung verankert. Trotz der vielen intensiven Stunden, in denen meine ganze Konzentration und mein volles Engagement gefragt waren, fing ich an, nicht nur die letzten Stunden des Kongresses Revue passieren zu lassen, sondern auch die Jahre davor. Der Weg, den ich 2015 mit meinem ersten monatlichen Kochprojekt Schritt für Schritt, Gericht für Gericht, Gewürz für Gewürz vorzubereiten begann, fing an, ganz konkret zu werden.

Ich möchte auch dir die Frage stellen: *Was bedeutet Frieden für dich ganz persönlich?*

Nimm dir Zeit. Denk darüber nach. Lass deinen Gedanken freien Lauf. Wirf einen Blick auf dich selbst, auf dein Leben, in dein Herz und sei dabei ganz Ohr. Was siehst du? Was hörst du? Schließe dieses Buch, wirf es auf das Sofa und lass dir Zeit.

Ich hoffe, du hast dir wirklich Zeit gelassen, sodass deine Antwort auf meine Frage ganz konkret ist. Kann man etwas Abstraktes mit Worten erfassen? Ja, zum Teil. Aber nicht nur die Begriffe sind wichtig, auch die Gefühle, die in dir entstanden sind, während du dich mit der Frage beschäftigt hast. Sie verraten dir etwas über den Frieden, der dir möglicherweise fehlt. Halte diese Gedanken fest, denn sie sind ein guter Wegweiser für deinen persönlichen Friedensweg.

Kapitel 1

FRIEDEN NACH DEM ERSTEN BISSEN

Frieden. Sieben Buchstaben voller Inhalt. In der Zeit, in der wir leben, wird Frieden meistens in Zusammenhang mit Krieg und Konflikten verwendet. Frieden ist aber so viel mehr als das. Er ist ein innerer Zustand, in dem Ruhe, Ausgeglichenheit und Geborgenheit zu Hause sind.

Ein guter Freund von mir ist in Syrien geboren und mitten im Krieg groß geworden. Wenn er mir Geschichten aus seinem Leben erzählt, frage ich mich immer wieder, wie ich überhaupt mit ihm über Frieden sprechen kann, denn die Gewalt, die er erlebt hat, und die Verluste von Menschen, die ihm sehr nahe waren, haben tiefe Spuren bei ihm hinterlassen. Oder: Wie kann ich einer Frau, die ich sehr gut kenne und die seit ihrer Kindheit sexuelle Gewalt innerhalb ihrer eigenen Familie erlebt hat, erklären, was Geborgenheit und Ausgeglichenheit bedeuten. Können diese Menschen etwas damit anfangen? Hier ist Frieden oft nichts Weiteres als ein Fremdwort.

Frieden ist so wie Liebe. Man muss ihn erlebt haben, um zu wissen, was er ist. Dennoch existiert in jedem Menschen ein tiefes inneres Gefühl, das wir Sehnsucht nennen. Interessant finde ich, dass das Objekt unserer Sehnsucht oft nicht eindeutig ist. Genau

FRIEDEN IST SO WIE LIEBE.
MAN MUSS IHN ERLEBT
HABEN, UM ZU WISSEN,
WAS ER IST.

diese Uneindeutigkeit steckt auch in dem schon erwähnten, wunderbaren portugiesischen Wort *Saudade*.

Saudade

Saudade ist ein Gefühl, das aus den tiefsten Tiefen eines Menschen als eine Art Sehnsucht kommt und das plötzlich und komplett unerwartet an die Oberfläche tritt. *Saudade* wird in Brasilien meistens im Plural benutzt, denn *Saudade* kommt selten allein. Diese Sehnsucht bringt eine Reihe von Erinnerungen mit sich, die miteinander verbunden sind. Kaum, dass du sie wahrgenommen hast, lösen sie eine Kettenreaktion von Erinnerungen aus. Dann geschieht es, oder besser gesagt, fühlt es sich so an, als ob das Etwas, nach dem wir verlangen, hier und jetzt vor unserem inneren Auge entstehen würde. Es ist eine Art lang andauerndes Déjà-vu, welches mit einem Momentum unseres Lebens in Verbindung gebracht wird.

Saudade ist eine Art positives Mindset. Von *Saudade* kommst du aber nicht so leicht los, denn sie umarmt dich mit positiven und bereichernden Erinnerungen, die dir Freude und gleichzeitig ein wenig Schmerzen bereiten. Wie ein Film voller glücklicher Momente, die vor deinem inneren Auge ablaufen, aber nicht rational in Gedanken, sondern im Herzen, dem Sitz der Gefühle.

Das deutsche Wort »vermissen« wäre eigentlich zu schwach, um *Saudade* zu beschreiben, denn selbst das Wort *Saudade* in sich ist von dem, was es beschreibt, erfüllt. Interessant ist, dass *Saudade* nicht als Verlust erlebt wird, sondern als eine Art Dankbarkeit für die positiven Erinnerungen, die unser Leben überaus bereichern. Dennoch ist *Saudade* viel mehr als Erinnerungen, denn nicht alle Erinnerungen erzeugen *Saudades*.

Saudades sind die Zeitfenster unserer Biografie, die wir lieben und nach denen wir uns deswegen ab und zu sehnen. Dann läuft der entsprechende Film vor unseren Augen ab und die Gefühle, die folgen, setzen Glückshormone frei. Genau da zieht es unsere Seele hin und wieder hin. Weil diese Zeitfenster unendlich sein können, kann es sein, dass manchmal etwas passiert, wodurch mehrere Fenster gleichzeitig geöffnet werden, und dann haben wir den Salat der Gefühle. Zum Glück sind es die positiven Spuren, die in unserem Leben hinterlassen wurden, von denen *Saudade* lebt. Interessant dabei ist, dass das Objekt unserer *Saudade* sehr unterschiedlich sein kann. Man kann *Saudade* von Freundinnen und Freunden haben, von Orten, von einzelnen konkreten Situationen und auch von etwas, von dem man nicht eindeutig sagen kann, was es ist. Als Teenager konnte ich das Objekt meiner tiefen *Saudade* nicht beschreiben, erst später stellte sich heraus, dass sie Frieden, innerer Frieden heißt. Nun lebt sie tief in meinem Herzen.

Schmecke den Frieden

Können wir ohne Worte Frieden, diesen großen Begriff, umschreiben, sodass wir ihn in unserem Innersten spüren, ja, dass er sogar fassbar und erlebbar wird? Ich lade dich ein, mit mir in meine Küche zu gehen. Bist du bereit? Ich werde versuchen, dir Frieden kulinarisch zu deuten, sodass du ihn sogar beim Lesen schmecken kannst. Bist du bereit? Los geht's!



MEIN SPEZIAL-PESTO

Ich persönlich bin noch keinem begegnet, der Pesto nicht mochte, deswegen lass es uns gemeinsam zubereiten. Es gibt unendlich viele Arten von Pesto. Für den Klassiker verwenden die Italiener frisches Basilikum. Ich mag gerne eine Mischung von Basilikum, ein wenig Petersilie und etwas Koriander, aber extra für dich kann ich mir ein lila Pesto vorstellen.

Dafür nehmen wir frische violette Basilikumblätter. Sobald du beginnst, Blatt für Blatt vom Stiel zu zupfen, werden deine Geruchsnerven von den herrlichen Aromen verzaubert. Die Aromen werden beim Waschen der Blätter sogar noch intensiver, und wenn du die Blätter dann auf einem Holzbrett sammelst und mit einem scharfen Messer grob hackst, duften auch deine Finger betörend nach frischem Basilikum. Aber es wird noch besser, denn jetzt gibst du das Kraut in einen großen Marmormörser, fügst ein wenig reines Meeressalz dazu und zerdrückst die Blätter, indem du den Stößel zuerst über die Blätter drückst, ihn gleichzeitig ein wenig drehst und dann den Stößel in Kreisen bewegst. Spätestens jetzt duftet deine komplette Küche nach Basilikum. Frieden fängt klein an. Manchmal sogar als eine Idee, aber je mehr wir uns mit ihm beschäftigen, ihn aktiv suchen und uns um ihn bemühen, umso mehr macht er sich bemerkbar.

Die zerdrückten Kräuter gibst du nun in eine Porzellschüssel. Dann nimmst du eine Handvoll Pinienkerne und röstet sie auf mittlerer Temperatur für ungefähr 3 Minuten vorsichtig in einer Pfanne. Da Pinienkerne ziemlich temperaturempfindlich sind, muss die Pfanne stets geschwungen werden, damit die kleinen Kerne rundum und möglichst gleichmäßig Farbe bekommen, ohne dabei zu verbrennen. Während ich diese Sätze schreibe, tauchen vor meinem inneren Auge Bilder aus meiner Kindheit auf: Unter der Mittagssonne laufe ich am Strand entlang Richtung Wasser und springe dabei schnell auf den Fußspitzen von einem Fuß auf den anderen, denn der Sand ist so heiß, dass ich den Eindruck habe, meine Füße verbrennen. Die armen Pinienkerne leiden ein wenig, aber dafür kannst du nun die herrlichen Röstaromen riechen.

Vielleicht hat dich das Lesen dieser Sätze bereits so inspiriert, dass du in der Zwischenzeit ebenfalls damit begonnen hast, mein Pesto zuzubereiten, und nun von den bis jetzt gesammelten Sinneserfahrungen schon ganz begeistert bist. Dann kann ich dir sagen: Es wird noch besser, denn wenn Frieden beginnt, sich auszubreiten, dann kannst du sicher sein, dass es noch reichlich Luft nach oben gibt.

Als Nächstes gibst du zwei Drittel der gerösteten Pinienkerne in den Mörser, zerdrückst sie vorsichtig und gibst sie anschließend zu den Kräutern. Ein Drittel der Pinienkerne stellst du zur Seite. Du wirst sie später als Dekoration für die angerichtete Pasta benötigen. Gib nun die Kräuter-Pinienkern-Mischung in eine extra Schüssel. Nimm ein drei Zentimeter langes, saftiges Ingwerstück und entferne mit der Spitze eines kleinen Löffels die Schale. Schneide vorsichtig dünne Streifen des äußeren weichen Fleisches ab und gib sie ebenfalls in den Mörser. Jetzt liegt zusätzlich ein fruchtig-scharfes und leicht süßliches Aroma in der Luft, aber drei unterschiedliche Aromen ätherischer Öle sind nicht genug für unser Pesto.

Wir wollen ihm noch ein wenig mehr Schärfe verleihen. Deswegen nimmst du nun noch eine halbe frische grüne Chilischote, die ihren Beitrag zum perfekten Geschmack des Pestos leisten wird, und zerdrückst sie in dem Mörser.

Wenn Frieden beginnt, dann tauchen aus dem Nichts immer weitere Elemente auf, die ihn zur vollen Entfaltung bringen möchten. Als ob das ganze Universum sich zusammentut, um dir eine Freude zu machen. Kennst du solche Tage, an denen du überrascht wirst von lauter schönen zufälligen Momenten, die dir immer wieder Freude bescheren? Stell dir vor, wie es wäre, wenn Frieden nicht wie einer dieser flüchtigen Momente wäre, sondern dauerhaft in dir bleiben würde.

Zurück zum Pesto. Haben wir etwas vergessen? Ja, und zwar eine Knoblauchzehe – nicht zu groß, aber auch nicht zu klein. Wie gewohnt landet sie ohne Schale im Mörser. Dort zerdrückst du sie ordentlich, so lange, bis die Ingwer-Chili-Knoblauch-Mischung cremig wird. Atme tief durch und genieße diese herrliche Symbiose der Aromen.

Noch wenige Minuten und du kannst den vollen Frieden deines Pestos schmecken. Merkst du, dass deine Freude wächst? Nimmst du sie wahr? Genieße die

Zeit der Vorfriede, lass sie sich in dir ausbreiten, bis du dein Pesto, ich meine deinen Frieden, schmecken kannst. Apropos Frieden, die grob zerdrückten Kräuter sowie die zerdrückten Pinienkerne, die du zur Seite gestellt hast, gesellen sich nun zu der Ingwer-Chili-Knoblauch-Mischung in den Mörser.

Das große Finale beginnt, wenn du großzügig vom besten fruchtigen Olivenöl hineingießt, das du finden kannst, und dabei alle Zutaten mit einem Löffel gut vermischt. Jetzt benötigt dein Pesto ein wenig Milchsäure in Form eines guten Stücks Pecorino, den du frisch darüber reibst. Wenn du alles gut vermischt, bekommt es eine schöne cremige Konsistenz. Aber stopp! Noch nicht essen, denn Frieden ist immer wohltuend und überrascht uns mit noch mehr Freude obendrauf. Deswegen benötigen wir Mut für das große Finale unserer kulinarischen Darbietung des Friedens. Da Pesto ein italienisches Gericht ist und da Italien ohne Pesto, aber auch ohne die sizilianischen gelben Zitronen nicht Italien wäre, schenke deinem Gaumen und der italienischen Seele deines Pestos ein überraschendes Aha-Erlebnis, indem du ein wenig, sagen wir, einen halben Teelöffel der gelben, säurigen Schale der Zitrone über das Pesto reibst. Nun, it's up to you. Gieße mutig noch mehr Olivenöl zu dem Pesto, vermische alles gut – aber bitte noch nicht probieren.

Na? Nimmst du die Düfte der einzelnen Zutaten wahr, wie sie jetzt in jeder Ecke deiner Küche zu erleben sind? Kannst du die perfekte Symbiose der einzelnen Zutaten riechen? Jetzt, erst jetzt nimmst du etwas vom Pesto und probierst es. Merkst du, wie die Welt stillsteht? Um dich herum existiert nichts mehr außer deinem Pesto mit seinen ganzen Geschmacks- und Duftnoten, die auf deiner Zunge, in deinen Nasenflügeln und auf deinem Gaumen tanzen. Dann, angefangen in deinem Hals, breitet sich in deinem Bauch, im Kopf und in deinem ganzen Körper ein unglaubliches Wohlgefühl aus. Bist du *zufrieden*?

Wenn du willst, können wir die Explosion der Geschmäcker noch toppen. Dafür brauchst du nur zwei Prisen braunen Zucker und wenige Tropfen Zitronensaft zum Pesto zu geben und alles gut zu vermischen. Fertig ist deine Portion Frieden. Genieße seinen Geschmack klassisch mit Pasta oder auf einer leckeren Scheibe Brot.