

## Wie koche ich im Alter am besten?

**G**oethes Frühstück taugt heute auch wunderbar für ein schnelles Mittagessen. Astrid Lindgrens Apfelkuchenrezept ist ideal für Menschen, die nicht mehr genug trinken. Und mit Aluschalen und Joghurtöpfchen kann man prima einmal vorbereitete Mahlzeiten auf Vorrat einfrieren. Zu solchen Urteilen kommt, wer Sybil Gräfin Schönfeldts autobiografisch geschriebenes kleines „Kochbuch für die kleine alte Frau“ liest.

Zur Bedeutung von Essen hat die Journalistin, die seit den 1960er Jahren über das Essen und Trinken schreibt, eine klare Meinung: „Es eint. Es ist des Lebens Wonne.“ Heute schöpft sie aus der Fülle der Gerichte und Erfahrungen ihres Lebens das, was ihr im Alter passt und schmeckt. Und das heißt in erster Linie, all-

tagstaugliche Nahrung für einen Single-Haushalt, mit der man auch Besuch bestens beköstigen kann.

Ketten-Kochen mit Reis, Nudeln oder Kartoffeln, das ist Vorkochen der Beilagen für drei Tage, um die

übrigen beiden Portionen dann frisch mit kurz zubereitetem Gemüse und Gewürzen auf den schön gedeckten Tisch zu bringen. Auf jeder Seite wird deutlich, dass Essen einfach mehr ist als lebenserhaltende Nahrungsaufnahme. Mit ihm werden frühere Erfahrungen und Erlebnisse wiederbelebt, und es bedeutet genussvolle Wertschätzung der Gegenwart. Schönfeldts flüssig geschriebene Erinnerungen und Rezepte machen Lust, es auch selber mal auszuprobieren. Man sollte das Büchlein am besten mit Merkzetteln bei der Hand lesen, damit man die praktischen Rezepte nach der Lektüre auch rasch wiederfinden kann.



Sybil Gräfin Schönfeldt: Kochbuch für die kleine alte Frau. edition momente. Geb., 2019, 128 S., 20 Euro.

wil

Anzeige



# Seniorenwohnen am Park

**Wir informieren Sie gerne über dieses Angebot sowie alle Wohnanlagen der AWO.**

Ihr Ansprechpartner: Sebastian Sprecher . Tel.: 069 / 298 901-29 . [sebastian.sprecher@awo-frankfurt.de](mailto:sebastian.sprecher@awo-frankfurt.de)  
Weitere Informationen unter [www.awo-frankfurt.de](http://www.awo-frankfurt.de)