







Für Katja und Lorenz

David Roth · Ingrid Niemeier

# *Nimm Zimt*

*Tröstende  
Rezepte in Zeiten  
der Trauer*



## Inhalt

- 6 Was ist das für ein Buch?
- 8 Himmel und Erde
- 20 Zum Weinen in die Küche
  
- 30 **Mit Kartoffeln allein zu Haus**  
*Suppe mit Zimt und kanarische Erdäpfel*
- 34 **Wärme mich!**  
*Tomaten trösten*
- 42 **Schmerzen**  
*Erste Hilfe mit Kuchen*
- 46 **Die Angst aufessen**  
*Versuch mit einem Steak*
  
- 50 **Der Sommer war sehr groß**  
*Viel buntes Gemüse*
- 54 **Lass es Montag werden**  
*Rezepte gegen den langen Sonntag*
- 60 **Hallo, ich bin es!**  
*Chili weckt das Leben*
- 66 **Danke, für mich keine Chips**  
*Es soll etwas Besonderes sein*
- 70 **Dann eben ich**  
*Wieder einmal Freunde einladen*
- 76 **Abends ein schönes Bad**  
*Entspannung mit Hühnersuppe*
- 80 **Wieder klein sein**  
*Zärtliche Speisen*

- 86 **Wo bleibt denn die Schokolade?**  
*Übungen mit der Lust*
- 90 **Ich will wieder lächeln**  
*Die Tricks mit den Farben*
- 96 **Liebe im Winter**  
*Kochen, was das Herz begehrt*
- 100 **Komm sag mir, was du für Sorgen hast**  
*Fürsorgliche Klassiker*
- 106 **Silvester überleben**  
*Um Mitternacht ist die Marmelade fertig*
- 110 **Für mich ganz allein**  
*Wertschätzung üben mit gebeiztem Fisch*
- 118 **Mach doch mal was Schönes!**  
*Salate, die Fantasie und Mut belohnen*
- 128 **Über den Tellerrand hinaus**  
*Etwas Neues probieren*
- 132 **Alles bleibt anders**  
*Melonen und Gazpacho neu erfinden*
- 136 **Zeit für ein Fest**  
*Ein Menü für Geburtstage und andere Tage*
- 144 **Steinzeittherapie: hinaus und jagen**  
*Was Wald und Wiesen an Beute bringen*
- 148 **Nachwort** *David Roth*
- 151 **Glossar** *Was ist was?*
- 166 **Rezepte im Überblick**
- 169 **Die Autoren**

## Was ist das für ein Buch?



© Peter Litvai

Meinem Bekanntenkreis blieb nicht verborgen, dass ich mich mehr als zur Ernährung nötig in der Küche aufhielt. Hin und wieder brauchte ich auch Aufesser und Kritiker. Ja, was ist das für ein Buch? Ich versuchte zu erklären. Über das Kochen, das mir und vielleicht auch anderen helfen sollte, die alleine mit einem Verlust dastehen. »Aha, Rezepte für eine Person?« Zuerst war ich gekränkt – mir derart Profanes zu unterstellen! Dann ermutigt. Dass Kochen Trost, ja Therapie sein kann, das würde vielen eine neue Sicht in die Küche bringen. Nicht essen, weil man muss, sondern kochen, weil es guttut! Es muss ja nicht gerade ein liebster Mensch gestorben sein. Man kann im Leben in vielerlei Hinsicht verletzt zurückbleiben.

Ich maße mir nicht an, Ratgeberin zu sein. Ich erzähle, wie es mir ergangen ist, und will das auf möglichst praktische und unkomplizierte Art tun. Dieses Buch soll ein freundlicher Begleiter sein, und wenn Sie zwischendurch mal lachen müssen, schadet das nach meiner Erfahrung nicht. Ich versuche, mich kurzzufassen in der Beschreibung meiner Unpässlichkeiten. Aus den Abgründen berichte ich, weil wir uns sicher begegnen in der einen oder anderen dunklen Ecke des Empfindens – und es kann helfen, ein Gefühl auch bei anderen zu entdecken. Ich habe aus meinen rund 1.000 Tagen in der Küche Gerichte ausgesucht, die vielen schmecken, auch wenn die Rezepte manchmal auf den ersten Blick ungewöhnlich erscheinen. Ich habe mich bemüht, sie so aufzuschreiben, dass

das Zubereiten Freude macht. Während des Kochens haben wir fotografiert, um das Empfinden zu dokumentieren, aus der Hand, ofenfrisch. Dabei ging es uns nicht um die Perfektion, wie man sie aus Kochbüchern gewohnt ist. Unsere Bilder sollen vom staunenden Schauen und Schmecken berichten, ganz nah dran – manchmal kann man sogar sehen, wie es duftet.

In den Rezepten kündigt ein \* an, dass es zu diesen Zutaten noch etwas im Kapitel »Was ist was?« zu lesen gibt. Zuletzt hier Zimt. Mein Held. Zahlreiche Rezepte enthalten tatsächlich Zimt, vor allem steht er für die Idee dieses Buches: Zimt ist die Ermunterung, etwas zu wagen. Zuerst in der Küche, dann sehen wir weiter.

*Ingrid Niemeier*

# Himmel und Erde

*Wie alles begann*





Am Anfang war alles schwer. So sollte dieses erste Kapitel ursprünglich überschrieben sein. Wir haben uns dann doch für Himmel und Erde entschieden, »Himmel un Äd«, ein traditionelles Gericht aus dem Rheinland, in dem Äpfel für den Himmel und Stampfkartoffeln für die Erde stehen. Und das kam so.

Bevor ich David Roth zum ersten Mal traf, hatte ich die vage Erwartung, dass ich eine Überraschung erleben würde. Wir hatten telefoniert. Er angenehm unkompliziert und geradeheraus. Ich mit dem Bild des pietätsgebeugten Bestattungsunternehmers im Kopf. Ich hatte das Metier bis jetzt erst einmal erlebt, und das war nicht lange her. Dann lese ich über Fritz Roth, Vater von David und Pionier des (wieder) lebendigen Umgangs mit Sterben und Tod. Er selbst unsterblich

lebensfroh starb im Jahr 2012. Zu seiner Trauerfeier kamen 2.500 Gäste. Sein roter Sarg stand vor dem Altar, Sie finden die Trauerfeier auf YouTube. Fritz Roth war Bestatter, Philosoph, Unternehmer, Entertainer und Übervater, letzteres kenne ich gut. Ich fahre nach Bergisch Gladbach, um das Vermächtnis dieses Mannes kennenzulernen, Sterbekultur. Ich fahre mit gemischten Gefühlen.

David Roth erwartete eine Journalistin. Ich war dem Muster gefolgt und hatte mich beim Interview im Auftrag einer Versicherung munter gegeben, das Thema Trauerbegleitung routiniert abgefragt und anschließend professionell verpackt. Ich wurde häufig gelobt in diesen Tagen als starke Frau, und ich habe keine Spur mit der Stimme gezittert am Telefon, nicht wahr David?

*Bei unserem ersten Gespräch konnte ich überhaupt nicht wissen, wie nahe das Thema Ihnen geht. Das ist nichts Ungewöhnliches. Trauer wird heute gut versteckt. Wir sollen schließlich gut drauf sein und gut funktionieren, Schwierigkeiten sind dazu da, überwunden zu werden, und Schwäche zeigt man, wenn überhaupt, im engsten Familienkreis. Wir sind alle so gefasst.*

*Es ist hier unser großes Anliegen, die Trauer hinter den Mauern hervorzuholen, sie sichtbar zu machen und in die Öffentlichkeit zu bringen. Auch und gerade dann, wenn man nicht selbst betroffen ist, sollte man sich mit Tod und Trauer beschäftigen. Vielleicht nicht jeden Tag, doch hin und wieder über das eigene Ende nachzudenken und auch nicht die Augen zu verschließen vor der Tatsache, dass Eltern und Freunde sterben müssen,*

*hilft uns dabei, mit dem Thema vertraut zu werden. Es geht doch um den mündigen Umgang mit Tod und Trauer. »Der Tod gehört zum Leben«, das ist eine Plattitüde, gern gesagt, leider viel zu selten gelebt. Wir sollen uns damit befassen, auch wenn wir das nicht gerne tun, und das Thema lieber so weit wie möglich wegschieben – es sei denn, es ist gerade eine Beerdigung oder es ist November. »Wir müssen noch das Grab richten«, hört man dann. Doch Trauer ist Liebe. Wir plädieren deshalb dafür, den Mai zum Trauermonat zu erklären, im Frühling. Wenn es wärmer wird und alles wächst und gedeiht, sollten wir unsere Verwandten auf den Friedhöfen besuchen, auf sie anstoßen und uns an die guten Stunden erinnern. Man kann trauern und trotzdem versuchen zu genießen. Auch dazu möchten wir mit diesem Buch auffordern.*

Ich, ein Gespenst im Zug nach Köln. Vor fünf Monaten bin ich mit meinem Mann auf dem Friedhof geblieben. Unsere Beerdigung war wie die von Hunderttausenden, alles geregelt. 20 Minuten Gedenken, anschließend gemessener Schritt – tatsächlich gemessen und zwar an den guten Sitten, mich ermahnte der »Friedhofsschaffner« bei einer Geschwindigkeitsübertretung, als ich mit der Urne in der Hand den Zug der Freunde anführte. Ich flüsterte ihm noch zu, dass mein Mann es auch nicht ausstehen konnte, wenn ich vorauspreschte – das entlockte ihm jedoch keine Güte. Allerdings hatte ich zu diesem Zeitpunkt schon das größte anzunehmende Fehlverhalten begangen: Ich wusste nicht, dass man auf dem Friedhof Trinkgeld gibt. Zuvor hatte ich bereits sämtliche Fettnäpfchen passiert, die bei einem ordentlichen Be-

statter bereitstanden. Ich wollte keinen Trauerredner, keine Trauermusik, kein Trauerbild, keine Trauerkarten und keine Trauerblumen, und die Auswahl der Schmuckurnen habe ich leider mit der Bemerkung geschändet, dass mein Mann nicht in einen Sportpokal passt. Als mir die Chefin der Trauerkultur dann telefonisch hinterherrief, dass er aufgrund von Größe und Gewicht in eine höhere Preiskategorie eingepasst werden müsse, erstarrte ich. Zu Staub zerfallen bin ich dann erst später auf dem Friedhof an diesem heißen Spätsommertag.

Ich kannte David Roth zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Ich hatte noch nie darüber nachgedacht, dass unsere Toten eine unantastbare Würde haben und die Bürokratie nicht das letzte Wort spricht. Auch wenn der Tod nicht wie ein Stein

in mein Leben gefallen wäre – ich hätte es nicht besser gewusst. »Ich habe keine Angst vor dem Tod, ich möchte nur nicht dabei sein, wenn es passiert.«, Woody Allen eröffnet Fritz Roths Buch »Das letzte Hemd ist bunt« und trifft es perfekt. Fritz Roth sagt ein paar Seiten später: »Wir haben uns von den letzten Dingen entfremdet. Spätestens, wenn wir persönlich mit dem Tod eines nahestehenden Menschen konfrontiert sind, merken wir, dass viele neuere Rituale nicht passen ...« und er zitiert Mascha Kaléko aus Memento: »Den eigenen Tod, den stirbt man nur, doch mit dem Tod der anderen muss man leben.«

Ich treffe mich mit David Roth, um auszutauschen, wie das gehen kann – mit dem Tod des anderen leben. Ich selbst befinde mich seit einiger Zeit mitten in

einem Selbstversuch, den ich für lasziv halte und über den ich mit niemandem gesprochen habe. Ich koche, koche und koche. Das ist für mich nichts Außergewöhnliches. Meine intellektuelle Schwägerin hat sich oft freundschaftlich darüber belustigt, dass die Schürze meine Wahlheimat ist. Aber jetzt, in Zeiten der Trauer doch nicht, man backt keinen Kuchen, wenn sich gerade das Leben halbiert hat. Ohne Not noch dazu, ich habe keine kleinen Kinder zu ernähren. David hatte mir eher nebenbei erzählt, dass die Trauerbegleitung im Bestattungshaus Pütz-Roth auch Kochkurse umfasst. Da habe ich Witterung aufgenommen. Ich habe immer an den Bauch geglaubt. Ein Kochkurs im Trauerhaus wird natürlich in erster Linie die Einsamen zusammenführen, Le Bal der gebrochenen Herzen, während ich nur Zwiebeln schneiden

will. Trotzdem, ein Schlechter kann es in meinen Augen nicht sein, der die Trauerarbeit an den Herd verlegt. Wir könnten etwas gemeinsam haben. Dazu kommt, dass ich von fern schon lange eine Sympathie fürs rheinische Naturrell habe. Das sind gewitzte Philosophen von der Wiege bis zur Bahre, in besonderer Form drückt das der Karneval aus. Da flattert eine Totenkopffahne mit roter Pappnase: »Wer weiß, wie lang die Kerzen brennen, wir tanzen mit dem Klambautermann, und liegen wir auch einmal auf Melaten (der Kölner Zentralfriedhof), wir sind auf ewig: Piraten« (»Pirate« von Kasalla). Mit »Kumm mer lääve« bricht (im Video) eine Greisentruppe aus dem Altenheim aus: »Komm, wir leben, bevor wir sterben, als wäre das heut der letzte Tag«. »Verdamp lang her«, Wolfgang Niedeckens Erinnerung an seinen ver-

storbenen Vater ist auch zu den höchsten Belustigungsfeiertagen ein Klassiker in den Kneipen. »Alle Gläser huh« (Alle Gläser hoch) feiert Verbundenheit über den Tod hinaus mit einer Party im Stil der Días de los Muertos von Mexiko. Feiern ist kein Überspielen des Todes, sondern eine Antwort. Aber dazu sollte besser David etwas sagen:

*Das große Thema ist Memento mori, wie Karnevalsphilosoph und Brauchtumsforscher Wolfgang Oelsner sagt: »Schunkelt mit carpe diem Arm in Arm.« Wir wissen um die Sterblichkeit, und eben das ist uns Ansporn, lebendig zu sein. Die Bewusstheit, wie schnell etwas vorbei sein kann, nimmt uns an die Hand, um den Alltag zu genießen. Als die Generationen noch dichter miteinander lebten, war die Endlichkeit immer bei uns, in einigen Kulturen*

*ist das heute noch so: Dass man sich in Mexiko freudig Süßigkeiten in Totenkopfform schenkt, halten wir für gewöhnungsbedürftig. »Ein Stern, der deinen Namen trägt«, hat mein Vater umgedichtet in: »Ein Stein, der deinen Namen trägt.« Manche zucken da, das ist eine Schlagermelodie, Discofox, tausend Jecken klatschen in die Hände. Es bleibt ein wichtiger Gedanke, den wir aus den frohen Momenten mit hinausnehmen. Statt lauer Stimmung wird uns da starke Lust am Leben zuteil. Im Rheinischen ist sie uns schon fast ins Wesen eingewachsen und hat eine gewisse Unerschütterlichkeit geprägt, die das »Rheinische Grundgesetz« niederlegt, beispielweise in Artikel 3: Et hätt noch immer jot jejange (Es ist bisher noch immer gut gegangen) und lebensgetauft in Artikel 5 »Et bliev nix wie et wor« (Es bleibt nichts, wie es war).*

Ich besuche David also im »Haus der menschlichen Begleitung« in Bergisch Gladbach, ich gehe den »Pfad der Sehnsucht«, mit dem der Künstler Rolf Hinterecker dort das Leben ergründet, und ich wandle im lichten Wald der »Gärten der Bestattung«. Traumwandle. Diese Wirklichkeit ist so ganz anders als meine. Dies hier ist kein Ende. Später sitzen wir am Tisch in einem der gemütlichen Gasthäuser beim Altenburger Dom. Dort fand die Trauerfeier für Fritz Roth statt, und in der Gastronomie ringsum wurde auf ihn angestoßen. Das hatte er sich gewünscht, und nicht zu knapp. Ich hatte mich gut vorbereitet auf das Treffen und während der langen Zugfahrt »Das letzte Hemd ist bunt« nicht nur gelesen, sondern recht gründlich durchgearbeitet, mit dem Stift in der Hand, Passagen unterstrichen, die mir besonders wich-

tig erschienen und an die ich beim Gespräch anknüpfen wollte: »Der Tod ist ein Ort der Fragen, nicht der Antworten.« Und ein paar Sätze weiter aus dem Buch des italienischen Journalisten Tiziano Terzani: »Der Tod nimmt uns alles. Gelänge es uns, vorher schon etwas Ballast abzuwerfen, würden wir uns freier fühlen ...« Ich bin mit schwerem Gepäck gereist.

Ich war gefasst auf gute Ratschläge. Unterstrichen hatte ich: »Ich habe nicht erwartet, dass mir etwas so Schreckliches geschieht. Aber nun ist es geschehen, es liegt nicht in meiner Macht, es ungeschehen zu machen. Vor mir liegt eine äußerst schwierige und schmerzhaft Zeit – was kann ich tun, damit es mir gelingt, sie zu meistern?« Am Abend zuvor hatte ich einen ersten kleinen Schritt