

in deren Gegenteil – einer gesteigerten Zufuhr von Essbarem – (seltener) niederschlägt.

Zieht sich das Herz aus Kummer zusammen, tut das also in den meisten Fällen auch der Magen – nichts geht mehr. Dabei bietet das Herz als Symbol der Liebe, derer man gerade eben verlustig gegangen ist, wunderbare Möglichkeiten, den Schmerz in kulinarischer Hinsicht zu be- und verarbeiten:

In Flammen und von Dornen umwunden kennen wir das Herz aus der christlichen Symbolik: Dem Kirchenvater Augustinus (354–430) wurde als Zeichen für seine feurige Gottesliebe ein in Flammen stehendes Herz zugeordnet. Auch wir brennen vor Liebe, dann flackert sie nur noch, bevor sie gänzlich erlischt. Die Herz-Jesu-Verehrung, die besonders im Frankreich des 18. Jahrhunderts blühte, trieb es auf die Spitze: Ein Herz mit blutender Wunde, umwunden von einem Dornenkranz, das Leid symbolisierend, das Jesus für die Menschen auf sich nahm – was für ein schmerzvolles Bild.

Flammendes Herz (flüssig)

Für 1 Portion:

1 Tasse starker Mokka, nach Geschmack gezuckert

1–2 TL Zucker

2 cl Cognac oder Weinbrand (mind. 40 % Alkohol)

Cognac über einen Löffel auf die Oberfläche des Kaffees fließen lassen und anzünden. Nach Erlöschen trinken.

Flammendes Herz (fest und süß)

Für 10 Stück:

200 g weiche Butter

70 g Staubzucker

200 g Mehl

50 g Speisestärke

1 Pkg Vanillezucker

1 Ei

100 g dunkle Schokolade

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Butter und Staubzucker schaumig rühren. Mehl, Stärke und Vanillezucker versieben, mit Butter-Zucker-Gemisch und dem Ei mittels Mixer verrühren. Der Teig wird sehr zart und weich.

Die Masse in einen Spritzbeutel füllen. Eine Wurst von ca. 10 cm Länge aufspritzen, eine enge Kurve machen, die zweite Wurst eng an die erste legen, aber die Kurve etwas früher ansetzen, wieder Wurst, wieder etwas kürzer, wieder Kurve usw., bis zuletzt Dreiecke (oder Tannenbäumchen) – eben die flammenden Herzen – entstehen.

Ca. 15. Minuten backen (aufpassen, dass die Ränder nicht verbrennen). Auskühlen lassen.

Die dunkle Schokolade schmelzen und die Herzen mit der breiten Seite eintauchen, sodass die helle Flamme aus dem »dunklen Grund des Herzens« züngelt.

Erkalten lassen, aufessen.

Ein brennendes Herz oder ein aufgespießtes – an die Lanzenwunde erinnernd, die Jesus am Kreuz zugefügt wurde – kann eine/n profane/n BetrachterIn aber noch an etwas ganz anderes erinnern: daran, dass man es auch zubereiten kann. Wie genussreich lässt sich die Symbolik übertragen:

Zum Selbstmitleid neigende Verlassene mit Opfertendenzen könnten in einem in Scheiben geschnittenen Herz durchaus ihr eigenes zersäbeltes Organ sehen; viel schöner aber lässt sich daran Rache nehmen (für TäterInnen geeignet). Sehen Sie darin einfach das Herz Ihrer/Ihres Ex, spicken Sie es, spießen Sie es auf, schneiden Sie es klein.

Anticuchos de corazon (Peruanische Rinderherzspießchen)

Für 3 TäterInnen oder mehr:

1 Rinderherz

viele pürierte frische Chilischoten (beim Verarbeiten Handschuhe anziehen)

3–4 Knoblauchzehen

¼ l guter milder Rotweinessig (oder Rotwein, aber das ist nicht original)

⅛ l Olivenöl

Salz, Pfeffer, Kümmel

Das Herz evtl. noch zuputzen, waschen, trocken tupfen und in Würfel von ca. 3 cm Seitenlänge schneiden.

Knoblauch, Salz, Pfeffer, geriebenen Kümmel (wenn Sie Kümmel nicht mögen, einfach weglassen) und Essig in einer großen säurefesten Schüssel vermengen, die Herzstücke darin einlegen und 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Herzstücke auf Holzspießchen stecken.

Phase 2: Melancholie – erst durch den Verlust wird der wahre Wert erkennbar, und sei es nur, dass das Schnarchen irgendwie fehlt und sich unheimliche Stille breitmacht. Notfalls hilft der Erwerb einer CD mit Partnergeräuschen, die im Versandhandel erhältlich ist. Diese hat den Vorteil, problemloser austauschbar zu sein und sich jederzeit abschalten zu lassen.

Die essenzielle Aminosäure Tryptophan wird im Körper zum Glückshormon Serotonin umgewandelt. Also wählen wir für Phase 2 ein Gericht mit an Tryptophan möglichst reichen Lebensmitteln, die keine Migräne auslösen, damit sich zum Kater nach durchzechten Nächten und einem Spannungskopfschmerz durch zu viel Denken an gute alte Zeiten nicht auch noch unerwünschte Nebenwirkungen des Nachtmahls einstellen.

Hafer beruhigt Nerven und Eingeweide. Er macht froh und gesund durch zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe, kann also die eventuellen Mangelscheinungen einer Phase der Appetitlosigkeit gut ausgleichen.

Antidepressiver Hauptgang: Lachs mit Haselnusskruste und Haferlaibchen

Für 6 Portionen:

4 Scheiben Lachs ohne Haut

100 g geriebene Haselnüsse

60 g Butter

frisch geriebene Muskatnuss

Zitronensaft

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Laibchen:

200 g Haferflocken

100 g Topfen

50 g Butter

2 Eier

1 Stämmchen Thymian

Salz, Pfeffer

Fett zum Braten

200 g Marillen, entkernt und klein geschnitten

1 Handvoll Portulak oder Vogerlsalat, gewaschen, trocken geschüttelt

1 Handvoll Sauerampferblätter oder Blattsalate, gewaschen, trocken geschüttelt

einige Spritzer Balsamessig

1 EL Demerazucker (großkristalliger brauner Rohrzucker) oder Honig

Mit den Laibchen beginnen: Dafür die Haferflocken mit den übrigen Zutaten vermischen. Die Masse kurz anziehen lassen. Hübsche kleine Laibchen formen und braten.

Den Lachs mit Zitronensaft beträufeln und in Olivenöl beidseitig anbraten, salzen und pfeffern.

In der Zwischenzeit in einer zweiten Pfanne die Haselnüsse ohne Fett goldbraun rösten, die Butter hinzufügen und aufschäumen lassen. Mit einer Prise Muskatnuss mischen.

Den Lachs mit den Haselnüssen bestreichen und sofort mit den Laibchen und dem Salat servieren.

Portulak oder Vogerlsalat und Sauerampfer oder Blattsalate mit den Marillen mischen und mit einem Dressing aus Balsamessig, Zucker, Salz und Pfeffer beträufeln.

Phase 3: Die Vorteile der neuen Freiheit genießen – nach angemessener Zeit macht sich die gesunde Erkenntnis breit, dass die Freiheit süß schmeckt. Mehr Zeit für eigene Interessen und jede Menge Flirts setzen dem Leben glitzernde Glanzlichter auf. Reste einer alten Melancholie und sentimentale Überbleibsel versinken im cremigen Teil des Desserts. Die übrigen Zutaten unterstützen auf dem Weg in saftige neue Abenteuer. Vor allem fette, kohlenhydratreiche und proteinarme Lebensmittel bewirken eine Konzentrationserhöhung von Serotonin und Endorphinen.

Die Inhaltsstoffe der Schokolade wie Anandamid, Phenylethylamin und Koffein bedingen ihre cannabinoide, amphetaminartige und anregende Wirkung. Aber Schokolade zu verwenden wäre einfach zu nahelegend.

Das Bromelain der Hawaiiananas wirkt schmerzstillend und abschwellend. Damit und durch den hohen Vitamin-C-Gehalt, der die Mikrozirkulation fördert und das Bindegewebe stärkt, verschwinden geschwollene Augen. Egal, ob diese noch vom Heulen oder schon von wilden Nächten herrühren.

Das Limettensoufflé aus Barbados versetzt mit euphorisierendem Coumarin und Vanille geistig in karibisches Lebensgefühl. Blüten regen mit ätherischen Ölen und ihrer liebreizenden Optik die Stimmung an.



Euphorerotisierendes Dessert: Hawaiiananas mit Früchten und Limettensoufflé

Für 6 Portionen:

1 Hawaiiananas

1 EL Öl

250 ml frischer Limettensaft

6 Blatt Gelatine

250 ml Obers

6 Dotter

280 g Zucker

4 EL Limettenschale, fein gerieben

4 Eiklar

50 g frische Kokosnuss, grob gerieben

400 g Früchte der Saison

essbare Blüten wie Veilchen oder Rosenknospen

Rand einer 1.000-ml-Souffléform mit einem geölten Pergamentstreifen auslegen. Der Streifen soll den Rand 5 cm überragen.

Gelatine mit Limettensaft in einer feuerfesten Schüssel 3 Minuten quellen, dann im Wasserbad auflösen. Das Wasserbad vom Feuer nehmen, die Gelatine-Schüssel jedoch im Wasserbad belassen.

Das Obers bei Mittelhitze erwärmen, bis sich Blasen am Topfrand bilden. Die Dotter hellgelb schlagen, den Zucker portionsweise in die Dotter einschlagen. Das heiße Obers in dünnem Strahl begeben. Die Masse auf kleiner Flamme rühren, bis die Creme einen Löffel dick überzieht. Den Topf vom Feuer nehmen und den Gelatine-Limettensaft-Mix sowie 3 EL fein geriebene Limettenschale einrühren. Abkühlen lassen.

Das Eiklar zu Schnee schlagen. Ein Viertel des Schnees unter die Limettenmasse heben, diese nun zum Schnee gießen und unterheben. Die Masse in die Souffléform füllen, mind. 3 Stunden im Kühlschrank erstarren lassen. Die Kokosnussflocken zart goldbraun rösten. Das Pergament unmittelbar abnehmen.

Die Ananas halbieren und den Mittelteil ausschneiden. Das Fruchtfleisch bis zur Schale in fingerbreiten Abständen einschneiden.

Das Soufflé auf den Ananashälften anrichten und mit den Früchten sowie Limettenschale und Kokosflocken bestreuen. Mit Blüten dekorieren.