

# creative drop 7 Oktober-Farben

---

von Sonja Roost-Weideli



Für Oktober 2020

## Oktober-Farben ...

... im Süden, sofern es denn schon geregnet hat, leuchten fein in zartem Grün und klarem, tiefem Himmelblau. Das müde, ausgelaugte und trockene Braun in den Feldern und Wiesen wird nämlich mehr und mehr von frischen, knackig grünen Grasspitzen durchstoehen. Es ist nur von kurzer Dauer, wo man zusehen kann wie das Gras wächst. So setze ich mich gerne hin und schaue zu, um keinen Millimeter davon zu verpassen. Wehte nicht ein erfrischender Wind, könnte ich es sogar wachsen hören ... ;-)

In diesem Sinne wünsche euch allen viel Zeit, um die bunten Farben des Herbstes ausgiebig zu genießen!

Herzlichst

Sonja

### Noch immer möglich: den Wochen drop erhalten

Jeweils dienstags verschicke ich eine kurze positive Nachricht:

Es ist immer ein Foto, versehen mit einem Spruch, einer Weisheit, einen Impuls in Form eines kleinen Textes, etwas Humor oder ein kleines Rätsel. In der eigen dafür eröffneten WhatsApp-Gruppe, die 'still' ist, weil nur ich Meldungen darin verschicken kann.

Willst du auch aufgenommen werden? Dann klicke [HIER](#).

---

## Barba Spiros Taverne Aus meinem Buch *Honig und Salz, Leben und Essen in der Mani*.

### vor zwölf Jahren:

Es ist kurz vor dreiundzwanzig Uhr. Die letzte Septemberwoche ist noch sehr warm, und so räkeln wir uns in luftigem Sommergewand bei Barba Spiros auf der Terrasse. Barba Spiros und seine Frau Staphroula sitzen auch draußen. Auf dem Tisch vor sich haben sie einen riesigen Berg *bámies* zum Säubern ausgebreitet. *Bámies*, das sind die essbaren Früchte einer ursprünglich aus Afrika stammenden Hibiskusart.

Ihr Geschmack erinnert ein wenig an grüne Bohnen. In den deutschsprachigen Ländern sind sie als Okra bekannt. Flink wandern die Messer über die zu kappenden Spitzen, wie automatisch arbeiten die Wirtsleute. „So sind wir es gewohnt“, meint Barba Spiros, „ich arbeite, solange ich kann. Wenn ich nicht mehr arbeiten kann, werde ich sterben.“

Die beiden Wirtsleute werkeln ununterbrochen. Wann immer ich in ihre Taverne komme - ob früh am Morgen oder spät am Abend - sehe ich die beiden entweder am Herd, oder sie servieren das Essen, oder sie bereiten die Gerichte für den kommenden Tag vor. Die zwei wirken wie verschmolzen mit ihrer Taverne und der Arbeit. In gewisser Weise bewundere ich sie, obwohl ich ihnen von Herzen wünschte, dass sie ihren Lebensabend ruhiger verbringen könnten. Aber nähme man ihnen die Arbeit weg, hätten sie keinen Lebensinhalt mehr. „Seit rund fünfundzwanzig Jahren stehen wir täglich von früh bis spät in der Taverne“, erinnert sich Staphroula. Sie ist vierundsiebzig Jahre alt und

Barba Spiros achtundsiebzig. „Ausruhen? Im Winter gehe ich um achtzehn Uhr nach Hause“, meint sie mit einem Schulterzucken. „Barba macht nachmittags zu Hause ein Schläfchen und betreut danach die Taverne wieder bis zum Feierabend.“



Im Sommer wird kurz mal auf einer Pritsche ausgeruht, oder in einem Liegestuhl, der im Gang zwischen Taverne und dem Vorratslager steht.

Für die neuen Fertiggerichte oder Hilfsmittel, um das Essen zuzubereiten, haben die Wirtsleute wenig übrig. „Fertig-Tsatsiki? Wozu? *Kolokithia!*“ Das heißt wörtlich übersetzt Zucchini, bedeutet aber auch Quatsch oder Unfug. „Kein Wunder, dass alle immer weniger gesund sind. Fette, die chemisch verändert oder hergestellt werden, machen dick und krank, ganz klar! Aber doch nicht Olivenöl! Das ist das Beste, was es überhaupt gibt! Wir verbrauchen im Jahr um die zehntausend Liter Olivenöl! Und wir verwenden frischen Zitronensaft in unserer Küche. Im Sommer verarbeiten wir in drei Tagen an die fünf Liter Zitronensaft.“

Falls man jetzt denkt, dass ich übertreibe, muss ich betonen, dass ich immer wieder nachgefragt habe, wieviel Olivenöl Barba Spiros im Jahr nun wirklich verwendet. Und jedes Mal hat er mir diese unglaublich hohe Zahl genannt. „Ohne Olivenöl geht nichts. Unsere handgeschnittenen *patátes* frittieren wir in

Maisöl, für alles andere nehmen wir nur Olivenöl von bester Qualität.“ Man schmeckt es - richtig gute, *paradosiakí kousína*. Das bedeutet „ursprüngliche Küche“, hat also eigentlich nichts mit „Paradies“ zu tun, schmeckt aber so.

Wir gehen gerne zu Barba Spiros zum Essen, oder kaufen bei ihm auch „über die Gasse“ ein. Er bietet täglich etwa fünfzehn verschiedene Gerichte an. Im Sommer verkauft er rund zweihundert Essen pro Tag, im Winter ungefähr die Hälfte. Das Essen bietet einen guten Querschnitt der griechisch-maniatischen Küche. Was übrig bleibt, wandert nicht in den Kühlschrank, denn alles wird täglich frisch zubereitet.

Barba Spiros kauft die Zutaten selber ein. Er hat dafür seit 1994 ein Dreirad mit großem Gitterkorb. So sieht man ihn am Wochenmarkt, wie er auf seinem Fahrrad zwischen Ständen und Menschen hindurch kurvt. Barba Spiros ist ein sehr kritischer Kunde. *Maróúli*, den beliebten Lattichsalat, gibt es bei ihm in der Taverne nie. „Dieser Salat wird gespritzt und das Gift geht bis in die Mitte des Salates hinein. Das Spritzmittel bleibt vierzehn Tage im Salat. Der Bauer kann mir sagen, was er will, ich glaube es ihm nicht. Ich weiß nie, wann zuletzt gespritzt wurde. Gestern spritzen, heute verkaufen - so machen die das! Besser, ich verwende diesen Salat erst gar nicht. Punkt!“

Es kann auch mal vorkommen, dass Barba Spiros gemütlich mit seinem Dreirad durch die Stadt fährt und eine Autoschlange hinter sich her zieht. Das kümmert ihn nicht. „Die Straße ist für uns alle da!“, sagt er ungerührt.



Auf meine Frage, was er von den Maniaten hält, antwortet er lakonisch: „Maniaten? Die gibt es doch gar nicht mehr! Das waren alles gescheite Menschen; die sind aus der Mani fortgezogen, um in der Hauptstadt Arzt, Anwalt oder Lehrer zu werden.“

Er hat ein warmes Leuchten in seinen Augen und vermittelt mir, dass er gut aufgelegt ist, daher frage ich weiter: „Sag mal, Barba Spiros, hast du auch den Eindruck, dass die Frauen in der Mani mehr arbeiten als die Männer?“ wage ich ihn, der ja selber sehr viel arbeitet, zu fragen. Er strafft etwas seinen Rücken und sagt recht laut: „Wenn es keine Frauen gäbe, wären wir Männer ganz schön arm dran und wären schnell erledigt. Der liebe Gott hat zwar erst den Mann erschaffen, aber bald gemerkt, dass er einen Fehler gemacht hat, denn der Mann taugt nicht viel. So hat er gleich die Frau hinterher geschickt, um doch eine Seele zum Arbeiten zu haben. Die Frauen sind diejenigen, die die Fäden ziehen und noch arbeiten, wenn der Mann schon lange nicht mehr kann. Wir Männer wären nichts ohne unsere Frauen!“ Er dreht sich von mir weg und wendet sich nun an die Männerrunde um uns herum: „Ist es nicht so?“ „Hm, äh, hm!“ ist die gelassene Reaktion auf seine große Rede. Barba Spiros lässt das kalt. Er winkt mit einem Lächeln ab und setzt, an mich gerichtet, noch eins drauf: „Frauen sind viel stärker als wir Männer. Schau mal meine Frau an.

Wenn wir aus dem Geschäft nach Hause gehen, stecke ich meine Füße in Pantoffeln und lege meine Beine hoch. Sie hingegen wäscht, bezieht die Betten neu, macht noch den gesamten Haushalt! Das meine ich!“



**vor zwölf Tagen:**

Zwei Schritte trete ich zurück, nachdem ich geklopft habe und warte gespannt. Staphroula öffnet mir die Haustüre. „Bist du wieder da?“ Ein erfreutes Lächeln huscht über ihr Gesicht. „Komm herein.“ Sie öffnet die Türe noch etwas weiter.

„Hast du keine Angst?“ „Nein, komm ruhig.“ „Danke. Gerne.“ So trete ich ein in ihre Wohnung in einem Wohnhaus in Gythion. Wir gehen in ihre Küche, einen grossen rechteckigen Raum mit einem langem Tisch. „Hier. Ich habe dir etwas mitgebracht.“ Ich strecke ihr den Lavendel-Spray entgegen. „Soll gut sein zur Stärkung des Immunsystems. Wenn du das nächste Mal freitags auf dem Wochenmarkt zum Einkaufen gehst, sprühe dich etwas damit ein, sofern du magst.“ „Ja, die Kräfte der Pflanzen werden immer wichtiger.“

Staphroula zeigt auf ein gläsernes 2lt-Gefäss, mit tiefroter Flüssigkeit und gelbem Schraubdeckel, welches auf einer Ablage steht. „Da! Mein selbst gemachtes Johanniskrautöl von diesem Jahr. Gestern habe ich mich verbrannt. Schau!“ Sie zeigt mir ihren Zeigefinger. „Habe sofort von dem Johanniskrautöl aufgetragen und schon ist es viel besser.“

Sie zieht einen Stuhl unterem Tisch hervor. „Setz dich ruhig. Willst du ein Glas Wasser?“ „Sehr gerne. Danke.“

Wir plaudern entspannt und die Stunde verfliegt im Nu. Ich erfahre, dass es bereits schon wieder vier Jahre her sind, seit Barba Spiros von ihr gegangen ist und dass sie, mit ihren 86 Jahren, ihren Haushalt noch immer selber führt. Dass sie auf dem Wochenmarkt noch immer sämtliches Gemüse für ihre Familie einkauft, dass ihr Sohn es zwar lieber sähe, wenn sie nicht mehr aus dem Haus ginge, sie jedoch nicht immer im Haus bleiben mag. „Zwei Monate lang eingeschlossen diesen Sommer reicht mir.“ Sie streicht dabei über ihre faltigen Arme, als würde sie frösteln. „Ja bist du denn gar nie raus?!“ „Doch natürlich, wenn es sich ergab, bin ich morgens und abends ins Kafenion gleich an der Ecke zu einem Schwatz.“ Das Kafenion von dem Staphroula spricht, war früher ein Zockerkaffee und ist noch heute ein Treffpunkt für die Nachbarschaft. Man darf auch heute noch in einem Kafenion sitzen, ohne etwas zu konsumieren.

„Und wie ist es denn mit dem Kochen? Kochst du noch immer für die ganze Familie?“ Sie winkt ab. „Die Enkel sind ausgeflogen bis auf den jüngsten, achtjährigen. Wenn ich Lust habe koche ich noch. Vorgestern zum Beispiel, habe ich ein ganzes Blech voller *Gemista* (mit Reis gefüllte Tomaten, Paprikas und Auberginen) gemacht. Alle haben davon gegessen. „Und heute, was kochst du heute?“ „Heute?! Ach! Heute mache ich mir bloss ein paar Pommes und ein, zwei Eier dazu.“ Die vielen übereinander geschichteten Töpfe, blitzen sauber auf ihrem Kochherd. Sie erinnern mich an früher, als sie die Taverne noch führten.

Wir verabschieden uns mit dem Abschiedsgruss: bis zum nächsten Freitag also, wieder auf dem Wochenmarkt und lächeln uns an.



## En Somati Spot als erfrischende Pause?

Erlebe mit dem En Somati Spot **Zentrieren und Ausrichten 2**, wie geschmeidig und beweglich deine Wirbelsäule wird, dank Konzentration und Bewegung. Gönn dir diese erfrischende Pause, z.B. vor einer wichtigen Entscheidung die du treffen musst, als Einstieg ins kreative Arbeiten oder einfach so, weil du etwas für dich tun willst.

Auf das Bild klicken und mitmachen.

Dafür verwendetet Musik:

von Philipp Glass *Mad Rush* und von Prem Joshua *Mudra*

---

## Nicht vergessen!

Und falls ihr die En Somati Spots auch später noch geniessen wollt, auf meiner Webseite werden alle aufgelistet. [Klicke hier](#) und du landest direkt bei der Auswahl, die momentan noch klein ist, aber immer grösser wird. ;-)

---

## Quarkkuchen mit Himbeeren-Apfelfüllung

Zum Rezept aufs Bild klicken.



## Oktober - Farben



## Der Herbst

Langsam schwinden die Sommerfarben,  
und schon bald sitzt man wieder drinnen.

Die majestätischen Bäume, ohne zu vernarben,  
rotgolden erglühen und erglimmen,  
lassen los ihre Blätter.

Sie fliegen und wirbeln im Wind.

Herrlich dieses Herbstwetter!

Mit ausgestreckten Armen das jauchzende Kind  
durch die vielen Blätterhaufen rennt.

Klangvoll raschelt und knistert das trockene Laub.

Die Lust ist gross, man möchte ungehemmt,  
gleich hinterher, auch wenn das Haupte schon ergraut.

Sonja Roost-Weideli

---

Willst du meinen creative drop weiter empfehlen, klicke auf die entsprechenden Symbole.



---

Du hast diesen creative drop erhalten, weil du das Olivengeflüster und/oder die Weihnachtsgeschichte von uns (Rolf, Sonja und Olivenhaini) abonniert hast und dich auf meine bisherigen creative drops nicht abgemeldet hast.

*Copyright © All rights reserved.*