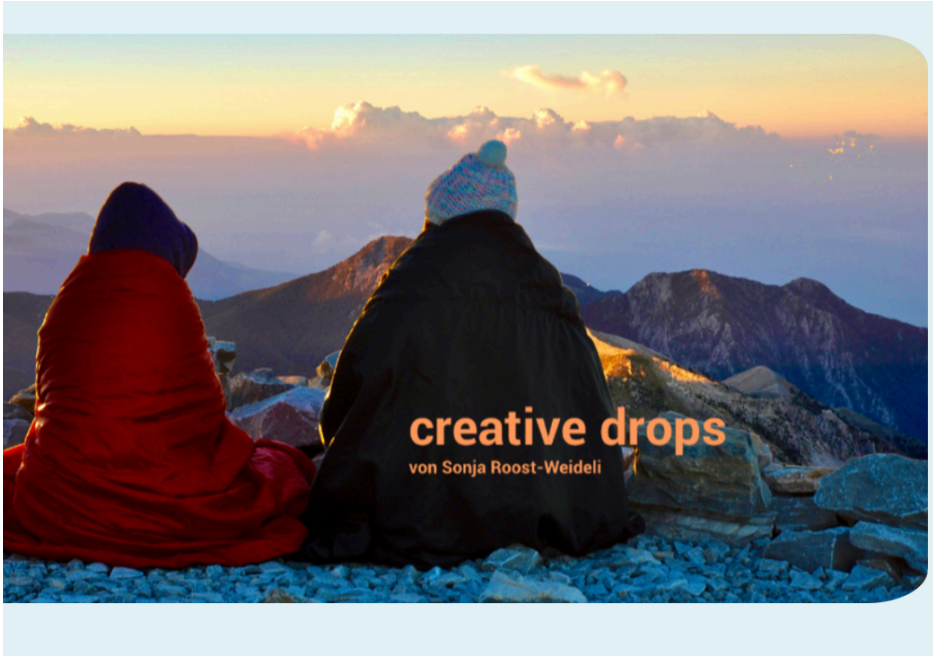
SONJA'S CREATIVE DROP 14 MAI-BLÜTEN



für Mai 2021

Mai-Blüten

Zur Zeit blinzeln helle Schleier zwischen dem ledrigen Grün der Blätter der Olivenbäume hervor. Es ist die Zeit der Olivenblüten. Jetzt braucht es kräftigen Wind der durch die Zweige rauscht. Nur so werden die Blüten bestäubt. Ihr gelber Blütenstaub verteilt sich überall, sogar im

Meer schwimmt er flächig obenauf. Je nachdem wo die Bäume stehen, sind schon erste feine

Knospen sichtbar, sie werden heranreifen zu prachtvollen Oliven. Pro hundert Blüten entstehen an die zwanzig Oliven.

Eine blütenreiche Zeit und viel Freude beim Geniessen des Mai drops wünscht
dir Sonja

Paketo, das griechische Take-Away mit Tradition

Elli hat nicht lange gefackelt, um auf Paketo (Take away) umzustellen. So hält sie sich über Wasser, denn in Griechenland sind sämtliche Restaurationsbetriebe seit letztem November geschlossen. Die Paketo's gibt es in Griechenland schon ewig. Man wählt vor der Vitrine stehend, früher in die Töpfe schauend, das Gewünschte aus und geniesst es zuhause. Normalerweise kann man auch einen selbst gefangenen Fisch in die Taverne mitbringen und vom Gastwirt gegen ein Entgelt zubereiten lassen. Ebenso, wenn man eine grössere Menge für ein Fest zuhause braucht, oder man lässt die Backgerichte im grossen Ofen einer Bäckerei garen.

„Ja, du kannst mir gerne einen Morgen lang über die Schulter schauen. Jetzt wo nicht viel los ist, passt mir das gut, im Sommer ginge das unmöglich." Schnell haben wir einen passenden Morgen für nächste Woche gefunden. Ich freue mich über Ellis grossherzige Offenheit.

Doch jetzt stehe ich verloren in der grossen Restaurant-Küche und schaue verdattert Barda, Ellis Küchenhilfe, an.
„Heute geht nicht, lässt dir Elli ausrichten. Sie wird erst später am Nachmittag kommen. Du kannst aber gerne morgen wieder kommen."

In meinem Kopf rattert's. Handelt es sich nun um dieses griechische Nein? Dieses Ja im Vorfeld,in

Form von Begeisterung und Zustimmung, um im entsprechenden Moment jedoch mit Abwesenheit zu glänzen? Dieses Ja, bei dem man selbst herausfinden muss, vielleicht doch zu viel verlangt zu

haben? Hm. Schon der erste Termin wurde am Vorabend telefonisch abgesagt. Ich bin unsicher, diese Art von Kommunikation liegt mir nicht. Nach kurzem, fieberhaftem Abwägen und innerem Register ziehen sage ich einfach:

„Weisst du was?! Ich brauchte eine Stunde um hierherzufahren. Da ich nun schon mal hier bin, kann ich mich auch gleich nützlich machen und dir helfen.“ Prüfend schaue ich Barda an. Sie scheint mit meinem Vorschlag überfordert. Also rufe ich Elli an.
„Gut. Ja, das richte ich Barda aus. Ja. Dann, bis morgen.“
„Barda, ich darf bleiben. Wir sollen schon mal Kartoffeln vorbereiten, Kohlblätter für die Lachanodolmades (gefüllte Krautwickel) blanchieren und das Chorta (Wildgemüse) waschen und kochen. Alles andere sollst du machen, wie gestern Abend mit Elli besprochen.“ Ich will noch eben die Hände waschen bevor ich mir die Schürze umbinde, mein Käppi aufsetzen und gehe zum Spülbereich hinüber.
„Vorsicht Sonja, da ist alles nass am Boden. Der Klempner hat uns seit Tagen versprochen zu kommen, kommt aber nicht. Der Abfluss ist undicht.“

Jetzt zeigt mir Barda wo die Kartoffeln liegen und legt einen Kartoffel-Schäler dazu.
Nach den Kartoffeln schnipple ich Gemüse für ein Gemüse-Mousaka und schäle Unmengen von Knoblauch. Barda kümmert sich um das Chorta, das Mousaka und übergiesst die Kartoffelschnitze mit Zitronensaft. Wir befinden uns in einem leichten Arbeitsrhythmus. Mir bleibt genügend Zeit, ein paar Probefotos zu schiessen, die Lage etwas abzuschätzen und mit Barda über ihr Leben zu plaudern. Sie ist Albanerin, hat zwei Söhne und ist froh, bei Elli arbeiten zu können. Der Morgen vergeht wie im Flug. Zufrieden kehre ich heim.

Heute stehe ich wieder in Ellis Küche. Elli begrüsst mich freudestrahlend tanzend, in ärmellosem T-Shirt und in roter Kochschürze. Aus dem Radio schallt griechische Musik und es riecht nach emsiger, energiegeladener Küchen-Aktivität.
„Ich brauche Musik zum Kochen.“ Sie schnippt mit den Fingern und wiegt sich mit hoch erhobenen Armen in der Küche hin und her. Schnell geselle ich mich dazu. Wir lachen und Barda klatscht im Takt. Das wird ein schöner Morgen werden. Voller Vorfreude binde ich mir meine Schürze um, setze mein Käppi auf und stelle mich an den langen, stählernen Küchentresen zu ihnen hin. Barda reibt

eine halbe Seite Schwein mit Olivenöl, Oregano, Meersalz und Pfeffer ein. Elli durchtrennt mit dem Messer eine heiss dampfende Spanakopitta in handliche Stücke.
„Die ist für die Kaffeebar nebenan.“
„Ah, für die bäckst du auch?!“
„Diese Kaffeebar habe ich zur Taverne hinzugenommen, weil ich sonst keine Plätze am Meer anbieten kann.“ Sie ordnet eine handvoll gelbe Blüten dekorativ auf dem Spinatkuchen an. „Und wohin wollen Gäste sitzen wenn sie die Wahl haben? Ans Meer oder weg vom Meer?“
„Ans Meer“, sage ich.
„Genau. Diese Option war meine einzige Chance, ich bekam sie zwei Jahre nach der Eröffnung meiner Taverne.“
Nun ist mir klar, weshalb die kleinen Zwischenmahlzeiten und Imbisse dort so fantastisch schmecken und weshalb mir dieses Lokal, seine Farben, seine Einrichtung so gut gefallen.

Eine knappe Dreiviertelstunde später kocht, blubbert und simmert es schon in mehreren Töpfen gleichzeitig. Die verschiedenen Arbeitsgänge werden zügiger ausgeführt und wirken fliessender ineinander übergehend als gestern.
„Ich habe kein Blut in meinen Adern, sondern Olivenöl.“ Elli schwingt fröhlich den Kochlöffel und lacht ansteckend.
„Schon im Laufgitter stehend habe ich den Küchenduft der Taverne meiner Eltern eingeatmet. Damals half auch meine Grossmutter noch mit. Von morgens bis abends hörte ich Fremdsprachen.“
Sie trocknet ihre Hände an der Schürze ab, greift nach dem klingelnden Telefon und gibt dem Gemüsehändler die Bestellung für morgen auf. Dann kommt sie zu mir herüber.
„Du brauchst nicht weiter Tomaten zu reiben. Die Menge reicht jetzt für das Okragemüse (essbarer Eibisch) und die Gigantes (grosse weisse Bohnen). Sie geht hinüber zur Ablage am Fenster und reibt Zucchini’s in eine Schüssel. Plötzlich öffnet sie das Fenster, singt kurz einen Gruss hinaus, lacht, wünscht einen schönen Morgen und schliesst es wieder.
„Sonja komm, schau wie die Zucchini zubereitet werden für die Kolokithopitta (Zuchini-Pastete).“„Kalimera Stella. Wie soll ich die Maske nun anziehen? Über die Augen?!“ Ich lache. Stella lacht
Immer wieder klingelt das Telefon. Elli bleibt freundlich, zählt geduldig auf was es heute alles zu Essen gibt. Sogar bei den Kundinnen, die sich nicht sicher sind, was sie essen wollen, sich nicht entscheiden können. Da entwickelt Ellie kurzerhand neue Menu-Vorschläge bis die Kundin fündig

wird. Sie ist ein Sonnenschein.
Dann, gegen 11 Uhr verändert sich die Stimmung, wirkt irgendwie hektischer, doch noch immer tänzelt Elli zwischendurch ein paar Schritte zur Musik oder singt mit. Das Telefon klingelt vermehrt.
„Wir haben viel geredet. Nun müssen wir uns etwas sputen. Kannst du noch einmal Kartoffeln schälen, bitte? Das Gröbste muss um 12:00 Uhr bereit sein. Danach kochen wir noch weiter, den ganzen Tag lang wird gekocht, nicht nur für heute. Es gibt immer etwas zum Vorbereiten."

Elli hat nirgends eine Waage stehen, sie kocht mit viel Erfahrung und Gefühl. Immer wieder kann ich etwas kosten. Mir läuft das Wasser im Mund zusammen. Ich liebe diese herrliche und typisch griechische Geschmacksvielfalt.
„Wer diesen Beruf ausübt ist nicht ganz bei Trost, weisst du!?" Ich schaue sie abwartend an. „Wir sind auf allen Ebenen gefordert und haben ständig Zeitdruck, aber lassen uns natürlich nichts anmerken." „Wieviel seid ihr denn im Sommer?"
„Mein Sommerteam besteht aus 17 Personen, mit mir natürlich. Du musst einmal im Sommer kommen. Da ist was los, sag ich dir, ich stehe von acht Uhr bis nachts um zwei hier. Jeden Tag. Mein Team beginnt morgens um sechs und arbeitet in zwei Schichten."
„Und jetzt im Winter?"
„Jetzt sind wir zu sechst, aber immerhin." Elli umarmt Barda und sagt: „Barda ist meine rechte Hand. Wir arbeiten schon lange zusammen." Sie geht zum Ofen und kümmert sich um das Fleisch, welches kross gebraten aussieht, schneidet ein Stück davon raus und schiebt es mir triumphierend in den Mund.
"Köstlich!" Ich verdrehe die Augen vor Genuss.

Elli ist ein Wirbelwind, sie sprudelt vor Tatkraft und Optimismus. Ellis Lebensfreude ist ansteckend. Sie liebt Menschen und das Kochen, hat in ihrer Küche sonnige Blumensträusschen stehen. Elli zeichnet jedem Gast noch schnell ein Herz auf den weissen Deckel oder schreibt guten Appetit in Englisch oder Griechisch hinzu, bevor sie das Paketo in die Tüte stellt und überreicht.
„Weisst du, Sonja, mir käme es nie in den Sinn zu verzweifeln, es gibt immer Lösungen im Leben. Das hat mich mein Vater gelernt. Der war Wirt, Handwerker, Bauherr und Bauer gleichzeitig. Sie fuchtelt mit den Armen. Und du weisst ja, was in der Mani passiert, wenn kein Sohn zur Welt kommen will, oder?" Ich schüttle den Kopf, bin mir nicht sicher auf was sie hinaus will.
„Dann muss die Erstgeborene die Rolle des fehlenden Sohnes übernehmen." Sie bereitet ihre Arme aus. „Und das war eben ich, also hat er mich überall hin mitgenommen. Ja, so habe ich viel von meinem Vater gelernt."
Zurück am Tresen beginnt sie in einer Schüssel die Zutaten für den Teig zusammen zu rühren. Dann knetet sie daraus geschwind eine geschmeidige Kugel und gibt Barda ein Zeichen. Barda nimmt den Teig und beginnt flink mit dem Ausrollen für die Kolokithopitta (Zuchini-Pastete).
„Ich könnte mehr verdienen, wenn ich alles teurer anbieten würde. Ich weiss, dass die Touristen finden, ich sei viel zu günstig. Doch ich will keine Extrapreise für meine Landsleute. Bei mir sollen alle essen können. Das Leben ist dune kai lavin, ein Geben und Nehmen, oder siehst du dies anders?!"
„Nein, Elli. Das sehe ich ganz genau so. Dune kai lavin."

„Es ist an der Zeit, meine Menu-Tafel draussen in die Fensternische zu stellen, komm." Die Nische schmückt sie gleich noch mit frischen Zitronen und Blumen aus. Vor Ellis Taverne stehen viele türkis bemalte Blumentöpfe, weisse Steine oder blaue bemalte auf dem Sims. Wo ich hinschaue, sehe ich liebevolle Details. Elli ist in meinen Augen auch eine Künstlerin.
„Nun nur noch die Gerichte in die Vitrine stellen und dann kann es losgehen."
Zeit für mich, um mich zu verabschieden.
„Sonja, du kannst gerne jederzeit wiederkommen. Du brauchst dich nicht telefonisch anzumelden. Du bist uns immer willkommen."
„Dankeschön! Das werde ich machen. Bestimmt!"

Cracker mit Oliven, Brennesseln und Cashewnüssen

Fürs Rezept hier klicken.

En Somati Spot Zentrieren & Ausrichten 3

Sich Zentrieren und Ausrichten beginnt im Kopf

Mit diesem En Somati Spot vertreibst du Schwere und Müdigkeit aus deinem Kopf. Ideal nach langem geistigem Arbeiten, schlechtem Gedanken wälzen, oder einfach so, weil du dich sammeln und erfrischen willst.
Zeit: 21 Minuten
Du brauchst eine Matte und einen Stuhl.

Zum Mitmachen hier klicken.

Dafür verwendete Musik:
Armand Amar & Sandrine Piau, Cum Dederit
Le Trio Joubran, Masar

Mai-Blüten

Sie treiben bunt dem Sommer entgegen

in fröhlichen Farben, kräftig oder zart.

Ein Schafhirt steht im goldroten Abendsegen,

streift sich geniesserisch über seinen dunklen Bart.

Seine Hunde hüten ruhig, er kann sie nur loben,

die Schafe grasen friedlich vor sich hin.

Den Kopf nur ab und an kurz erhoben,

als käme ihnen plötzlich etwas in den Sinn.

Senken ihn wieder und suchen weiter,

vorne hinein die wohlschmeckenden Gräslein.

Hinten wieder hinaus, die Beine dabei etwas breiter,

wie schön muss so ein Schafleben sein.

Von morgens bis abends zieht er seine Runden

durch den Kräuterduft schweren Olivenhain.

Zusammen mit hundertfünfzig Schafen und fünf Hunden.

doch jetzt, jetzt führt er sie gleich heim.

Ein letztes Mal lässt er seine Augen streifen,

über sein wollenes Glück in den Wiesen.

Die grosse Schöpferkraft ist kaum zu begreifen,

Natur und Tiere seien ihm gepriesen!

Sonja Roost-Weideli

Ich wünsche dir und deinen Liebsten eine gute Zeit
Sonja