

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Die Küche ist das Herz des Hauses. So viel Leben passiert rund um den Esstisch: Man unterhält sich, lässt den Tag Revue passieren, löst Probleme, stellt neue Partner vor und vieles mehr. In diesem Buch präsentieren Jack Canfield, Mark Victor Hansen und Diana von Welanetz Wentworth eine Sammlung von herzerwärmenden und klugen Geschichten über die Kindheit, die Liebe und das Heiraten bis zum Älterwerden, kombiniert mit köstlichen Rezepten.

Autoren

Jack Canfield geht seit über 30 Jahren der Frage nach, was erfolgreiche Menschen anders machen als andere. Er hat dabei herausgefunden, was sie auszeichnet und was sie antreibt.

Mark Victor Hansen ist Karriereberater. Seine Seminare und Vorträge befähigen die Zuhörer, ihre angeborenen Fähigkeiten im Berufs- und Privatleben optimal einzusetzen.

Diana von Welanetz Wentworth ist eine preisgekrönte Kochbuchautorin. Sie testete die leckeren Rezepte in diesem Buch.

*Von Jack Canfield und Mark Victor Hansen außerdem bei Mosaik
bei Goldmann*

Hühnersüppchen für die Seele (16440)

Noch mehr Hühnersüppchen für die Seele (16655)

Viel mehr Hühnersüppchen (16747)

Kompass für die Seele (16666)

Hühnersuppe für die Seele – zum Kraftschöpfen (16928)

Jack Canfield
Mark Victor Hansen
Diana von
Welanetz Wentworth

Hühnersuppe für die Seele

Das Kochbuch

Geschichten und Rezepte,
die das Herz erwärmen

Aus dem Amerikanischen
von Burkhard Hickisch

Mosaik bei
GOLDMANN

Alle Ratschläge und Hinweise in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Dezember 2007

© 2007 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1995 by Jack Canfield, Mark Victor Hansen und Diana von Welanetz Wentworth

Published under agreement with Health Communications Inc.,

Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv (Collage): Getty Images/Dandy und Getty Images/

Stephanie Dalton Cowan

Originaltitel: Chicken Soup for the Soul Cookbook

Originalverlag: Health Communications Inc., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

Redaktion: Dunja Reulein

Satz: Uhl + Massopust, Aalen


Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

LH · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16953-5

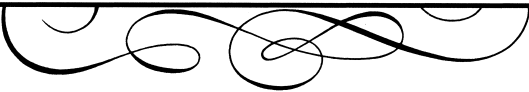
www.mosaik-goldmann.de



Der großen nährenden Energie,
die alle Mütter verkörpern ...
Wir widmen dieses Buch allen Müttern,
besonders unseren:

Ellen Taylor Angelis (Jack Canfield)
Una Petersen Hansen (Mark Victor Hansen)
Marguerite Ruffi Schneider
(Diana von Welanetz Wentworth)

Unsere Mütter verkörperten die Liebe zur Küche
und zum Essen, das zärtlich in unseren Erinnerungen
und auf unseren Geschmacksknospen nachklingt.



Inhalt

Einleitende Worte von Jack und Mark	13
Einleitende Worte von Diana	19
Das Tischgebet.	22
Anmerkung zu den Rezepten	24

1 Mutters Küche

Bei Mimi in der Küche	27
<i>Diana von Welanetz Wentworth</i>	
Laurettas hausgemachte Hühnernudeln	33
<i>Thea Alexander</i>	
Erinnerungen an eine schwedische Küche	40
<i>Norma Brandel Gibbs</i>	
Der Rat einer Mutter	44
<i>Chris Cavert</i>	
Die Kekse des Jüngsten Gerichts	49
<i>Barbara Curtis</i>	
Kopf-hoch-Kuchen	54
<i>Dottie Walters</i>	

2 Kindheitserinnerungen

Die Legende von Gus mit dem Glasauge	61
<i>Mike Buettell</i>	
Der rosarote Kakao	65
<i>Nancy Richard-Guilford</i>	

Landstraßen	70
<i>Theodore S. Wentworth</i>	
Tante Minnies Erdnuss-Krokant	76
<i>Zoie Kaye</i>	
Mamas »Scappa e fuggi«	80
<i>Antoineta Baldwin</i>	
3 Großeltern	
Arroz con Leche (Reispudding)	85
<i>Rosemarie Cortez</i>	
Omas Nusskuchen mit Rosinen	88
<i>Barbara DeAngelis</i>	
Omas dicker Eintopf »mit allem drin«	92
<i>Irene C. Kassorla</i>	
Wie ich lernte, Tomaten zu lieben	96
<i>Jeanne Jones</i>	
Pionier-Scones aus Utah	99
<i>Susie Gross</i>	
4 Familie	
Von einer Tänzerin zur Köchin	108
<i>Patti Rypinski</i>	
Hausgemachte Kinder	114
<i>Naomi Rhode</i>	
Das Geräusch fallender Schneeflocken und warmer Cranberrykuchen	116
<i>Avril Johannes</i>	
Happy Hooligan – ein tierischer Feinschmecker	120
<i>Floren Harper</i>	

5 Feiertagstraditionen

- Heiligabend 127
Ann Hyatt
- Die Weihnachtskekse-Backstube 133
Natalie Hartanov Haughton
- Rebeccas Weihnachtsplätzchen. 137
Elaine Cannon
- Maismehltaschen, El Loco und die furchtbaren Schals . . 141
Frank Trujillo
- Juanitos grüne Maismehltaschen 149
Ernie Nagamatsu

6 Männer in der Küche

- Papas Hühner-Cacciatore 157
Sam Keen
- Ein gewürzter Schokoladen-Apfelmus-Kuchen für
Papa 161
Claudia Stromberg
- Mein erster Tag im Kochkurs 164
Dick Martin
- Foule und die Kunst zu leben 169
John Catenacci
- Sesam-Hühnchen nach geheimem Familienrezept. 173
Ronald W. Jue

7 Freunde

- Elvis-Kuchen 179
Diana von Welanetz Wentworth
- In Hellas Küche 187
Sharon Huffman

Freundschaft-für-immer-Fondue 193
Sharon Civalleri

8 *Inspirationen und Einsichten*

Muttertag 199
Diana von Welanetz Wentworth

Wunderkekse. 207
Helice Bridges

Hühnchen à la hungernder Student. 212
John und Kyoko Enright

Sieh nur, wie sie laufen! 216
Bobbie Jensen Lippman

Der Silbergürtel. 221
Cheewa James

Der Fasan. 224
Bettie B. Youngs

Wir vermissen Sie, Dina! 233
Susan Zolla und Kathy Jensen

Das Vermächtnis von Tomaten in Aspik und
Hackbraten 237
Elaine Cannon

Debbies Sahnemais 242
Kimberly Kirberger

Einen Fisch, einen Fisch, lieber Gott, ich brauche einen
Fisch! 245
Martha A. Burich

9 *Liebe, Romantik und Heiraten*

Ein zauberhaftes vegetarisches Moussaka 251
Sirah Vettese

Das Klassentreffen	256
<i>Burt Dubin</i>	
Lachs à la Wellington	263
<i>Ozzie Jurock</i>	
Die Sache mit der fehlenden Schokolade	269
<i>Diana von Welanetz Wentworth</i>	
10 Einfach aus Spaß!	
Rache ist süß	277
<i>Diana von Welanetz Wentworth</i>	
Jemand hat in meinen Haaren geschlafen!	281
<i>Diana von Welanetz Wentworth</i>	
11 Feiern aus einem besonderen Anlass	
Frohes neues Jahr!	289
<i>Chick Moorman</i>	
Eine Party-Idee, die Ihr Leben verändern könnte	292
<i>Susan Jeffers</i>	
Die Weihnachtsbaum-Schmückparty	297
<i>Diana von Welanetz Wentworth</i>	
Dank.	301
Wer ist Jack Canfield?	303
Wer ist Mark Victor Hansen?	305
Wer ist Diana von Welanetz Wentworth?	307
Über die Autorinnen und Autoren.	309
Abdruckgenehmigungen	323
Rezeptregister	331

Einleitende Worte von Jack und Mark

Das erste Buch unserer Reihe *Hühnersuppe für die Seele* wurde oft in den Buchläden fälschlicherweise unter den Kochbüchern eingeordnet. Viele Menschen (unter ihnen einige Buchladenbesitzer) glaubten, dass es sich um ein Buch mit Hühnersuppen-Rezepten handelte.

Da wir beide professionelle Vortragsredner sind, halten wir pro Jahr mehr als 100 Vorträge in Hotels und Konferenzzentren. Normalerweise schicken wir unsere Bücher und Audiokassetten eine Woche im Voraus an den Veranstalter. Einmal mussten wir nach 33 Kartons mit Exemplaren von *Hühnersuppe für die Seele* suchen, die wir im Vorfeld der Veranstaltung an das Hotel geschickt hatten. Als wir im Hotel ankamen und uns an der Rezeption nach den Büchern erkundigten, konnte der Hotelangestellte sie nirgends finden. Wir suchten zusammen im Gepäckraum, im Empfangssaal, im Büro des Chefs der Gastronomie und im Büro der Konferenzorganisation, aber die Bücher waren nicht aufzutreiben. Ein Rückruf bei UPS erbrachte, dass die Bücher an das Hotel ausgeliefert worden waren und ein Mann namens George sie in Empfang genommen hatte. Da niemand mit dem Namen George im Gastronomie- oder Empfangsbereich arbeitete, konnten sich die Hotelangestellten keinen Reim darauf machen, wo die Bücher abgeblieben sein könnten.

Da wir wussten, dass die Bücher irgendwo sein mussten,

durchkämmten wir schließlich zusammen mit einem Wachmann das ganze Hotel. Nach einer zweistündigen Suche fanden wir schließlich die Bücher. Sie standen in der Küche in einem Regal für Dosensuppen. Da die Kartons die Aufschrift HÜHNERSUPPE trugen, waren sie von einer nichts ahnenden Empfangsperson in die Küche verfrachtet worden!

Nachdem uns dies noch ein paarmal bei anderer Gelegenheit zugestoßen war, fragten wir uns, ob uns das Universum nicht etwas mitteilen wollte. Unser Verlag schlug daraufhin vor, ein Buch mit Hühnersuppen-Rezepten zusammenzustellen, denn Kochbücher ließen sich immer gut verkaufen. *In the Kitchen with Rosie* war in den USA immerhin über ein Jahr lang in den Bestsellerlisten! Und da sich die Buchreihe *Hühnersuppe für die Seele* damals (1993) bereits über zwei Millionen Mal verkauft hatte, sollte auch ein Hühnersuppen-Kochbuch ein voller Erfolg sein. Unser Verleger meinte, er hätte einen Großhändler an der Hand, der 200 000 Stück eines solchen Kochbuchs abnehmen würde. Dennoch reizte uns die Vorstellung, ein Kochbuch zu machen, noch immer nicht sonderlich. Die Bücher der Reihe *Hühnersuppe für die Seele* waren nicht in erster Linie entstanden, um mit ihnen Geld zu verdienen. Wir waren lediglich einem gefühlsmäßigen Impuls gefolgt und hatten die Geschichten, die uns bewegten, zu einem Buch zusammengestellt, damit sie auch den Menschen zugänglich waren, die wir nicht durch unsere Vorträge erreichen konnten.

Dann schlug der Verleger uns vor, ein Hühnersuppen-Kochbuch zu machen, in dem berühmte Persönlichkeiten ihre Lieblingsrezepte vorstellten – ein Prominenten-Kochbuch mit ausgewählten Hühnergerichten. Aber diese Idee inspi-

rierte uns auch nicht sonderlich. Was wussten wir schon über Kochbücher, Rezepte oder Ernährung? Jemand hätte uns ein Rezept unterjubeln können, das schrecklich schmeckte oder noch schlimmer war. Wie sollten wir unterscheiden können, was wirklich Qualität hatte?

Glücklicherweise schlug Marks Frau Patty irgendwann vor, ein Buch zusammen mit Diana von Welanetz Wentworth zu schreiben; sie war eine langjährige Freundin und hatte schon sechs erfolgreiche Kochbücher herausgebracht. Wir kannten Diana von ihrer Arbeit mit »The Inside Edge«. Es handelt sich dabei um eine Gruppe von Menschen, die am persönlichen Wachstum interessiert sind und sich einmal in der Woche zum Frühstück treffen. Diana hatte diese Treffen vor zehn Jahren in Beverly Hills gegründet. Sie hatte uns gefragt, ob wir uns ihrem Beraterstab anschließen wollten, zu dem auch andere führende Persönlichkeiten der Bewegung zur Entwicklung des menschlichen Potenzials gehörten – wie zum Beispiel Norman Cousins, Barbara DeAngelis, Ken Blanchard, Susan Jeffers, Nathaniel Branden, Louise Hay und Dennis Weaver.

Wir riefen also Diana an und luden sie zu einem Gespräch ein. Kaum hatten wir uns getroffen, fing der Spaß an. Diana hatte die Idee von einem Buch mit berührenden und humorvollen Geschichten zum Thema Essen und Ernährung, in dem die Autoren auch jeweils ein Rezept beisteuern sollten. Wir waren uns auf der Stelle einig. Immerhin, so machten wir uns klar, aßen wir drei Mahlzeiten pro Tag. Entscheidende Dinge im Leben – gute und schlechte, schmerzliche und freudvolle, lebensbejahende und lebensverneinende – geschahen am Abendbrottisch der Familie.

Während des gemeinsamen Essens wurden Geschichten erzählt, der Tagesablauf besprochen, Weisheiten vermittelt, Lektionen gelernt, Traditionen weitergegeben, Träume diskutiert, Sorgen geteilt und Probleme gelöst. Freunde wurden mit nach Hause gebracht, um den Eltern vorgestellt zu werden; Verlobungen wurden verkündet, man versöhnte sich, feierte die Festtage und schuf viele unauslöschliche Erinnerungen. In der Familienküche kochten oft drei Generationen an einem Essen. Geheime Rezepte wurden bis ins kleinste Detail weitergegeben, und komplexe Gefühlslagen wurden einander mitgeteilt und diskutiert. Kekse und Milch halfen Kindern und Eltern nach einem Tag mit schmerzvollen Erfahrungen oder wundersamen Entdeckungen. Oft wurde uns aus Liebe unser Lieblingsessen gekocht, und Omas leckere Suppe gab es nur Zuhause. Hier fanden wir nach aufwühlenden Ereignissen auch immer wieder Trost, wenn wir Mamas heiße Schokolade tranken. Und wir alle erinnern uns an die Bilder, die in uns hochsteigen, wenn wir den Duft von einem frischgebackenen Brot, einem gebratenen Truthahn oder eines noch dampfenden Apfelkuchens in die Nase bekommen.

Plötzlich hatte das Buch einen Inhalt, an dem wir uns begeistern konnten. Wir konnten ein weiteres Buch zusammenstellen, dessen Beiträge mit dem Herzen geschrieben waren und das Leser aus jeder Altersschicht und jedem Lebensbereich bewegen würde. Es würde sie über sich selbst und das Leben lachen lassen und sie dazu inspirieren, noch stärker nach Glück und Selbsterfüllung zu streben.

Zusätzlich zu den Autoren der Bücher *Hühnersuppe für die Seele* und *Noch mehr Hühnersuppe für die Seele* stellten wir eine Liste bekannter Kochbuchautoren, Köche und Pro-

minenter zusammen, die wir beide kannten. Dann schrieben wir allen einen Brief und baten sie um eine Geschichte und ein Rezept für unser Buch.

Einen Monat später flatterten die Geschichten und Rezepte bei uns ein. Wir waren freudig überrascht über die Intensität der Gefühle, die Bandbreite der Themen und die wunderbaren Rezepte, die uns geschickt wurden. Wir erhielten viel mehr, als wir dann tatsächlich in das Buch aufnehmen konnten. In Dianas Haus verbrachten wir Tage damit, all die herzerwärmenden Geschichten rund um den Herd zu lesen und die eingesandten Rezepte zu kosten, die Diana für uns kochte.

Diana war nämlich fest entschlossen, alle Rezepte in diesem Buch zu testen, und wir waren ihre willigen und gesättigten Versuchskaninchen.

Wir haben alle Geschichten gelesen und lektoriert und viele der aufgeführten Rezepte selbst probiert. Wir wissen daher, dass es eine echte Bereicherung für Sie sein wird, dieses Buch zu lesen und seine Geschichten und Rezepte mit Familienmitgliedern und Freunden zu teilen.

Obwohl wir uns freuen, Ihnen diese außergewöhnlichen Geschichten und Essensvorschläge nahezubringen, möchten wir Sie auch zur Vorsicht mahnen. Genauso wie Sie nicht alle Rezepte dieses Buchs an einem Tag zubereiten und essen könnten, so sollten Sie auch nicht versuchen, es in einem Rutsch von vorne bis hinten zu lesen. Dieses Buch will gemächlich verdaut werden – sowohl buchstäblich als auch symbolisch. Nehmen Sie sich also genügend Zeit und genießen Sie jede Geschichte so, wie Sie auch eine Mahlzeit genießen. Es besteht kein Grund zur Eile. Machen Sie dieses Buch zu Ihrem ständigen Begleiter und Freund. Nehmen Sie

es in die Hand, wenn Sie Trost, Energie oder Inspiration brauchen oder sich einfach nur nach einer liebevollen Umarmung sehnen.

So wie jeder Koch hofft, dass es geschmeckt hat, so hoffen auch wir, dass Sie dieses Buch mit der gleichen Freude lesen, mit der wir es für Sie zusammengestellt haben. Also dann ...
bon appétit!

Einleitende Worte von Diana

*Was du liebst, ist ein Zeichen deines höheren Selbst,
mit dem es dir zeigt, was du tun sollst.*

Sanyana Roman

Ich habe es schon mein ganzes Leben lang genossen, mit anderen zusammen zu essen. Als Kind bin ich gerne mit der Familie in Restaurants gegangen. Da mir nicht bewusst war, dass mein Vater für das Essen bezahlte, nahm ich an, die Kellner und Kellnerinnen seien Engel, denen es aus reiner Liebenswürdigkeit Freude machte, uns das zu bringen, was wir haben wollten. Als ich einmal gefragt wurde, was ich später werden wollte, antwortete ich: »Entweder Filmstar oder Kellnerin!« Beide Berufe waren in meinen Augen gleich viel wert und hatten den gleichen Glanz. Wie das Sprichwort schon sagt: Überlegen Sie sich genau, was Sie sich wünschen!

Mein Lieblingsrestaurant war Little Joe's, ein großes italienisches Restaurant in der Innenstadt von Los Angeles in unmittelbarer Nähe des Chinesenviertels. Little Joe selbst war ein stämmiger, freundlicher Mann, der immer an der Küchentür stand und seine Gäste beobachtete. Er strahlte eine große Zufriedenheit aus, denn er schien genau das zu tun, was er tun wollte. Zusammen mit meiner Mutter, die das Kochen über alles liebte, erweckte er in mir den Wunsch nach einem Beruf,

wo ich mich mit Essen und Kochen beschäftigen würde. Später erkannte ich dann irgendwann, dass meine Berufung mit dem Essen selbst eigentlich nicht so viel zu tun hatte.

Als ich Anfang 20 war, erhielt ich fünf Jahre lang Kochunterricht von einem bekannten französischen Koch in Beverly Hills. Als junge Mutter suchte ich dann Ablenkung und etwas, womit ich mich ausdrücken konnte, und gab bei mir zu Hause Kurse für Kochen und Gästebewirtung. Diese Kurse machten mir so viel Spaß, dass ich zusammen mit meinem verstorbenen Mann Paul einen Beruf daraus machte. Wir lehrten Kochen und die Kunst, ein guter Gastgeber zu sein, schrieben Kochbücher und moderierten eine Fernsehserie. In diesen 20 Jahren wurde aus mir tatsächlich eine Kombination aus Kellnerin und Filmstar.

Aber irgendwann war unsere ursprüngliche Leidenschaft erloschen, wie es oft geschieht, wenn man aus dem, was man gerne tut, seinen Beruf macht. Indem wir in unsere Seele schauten, erkannten Paul und ich, dass unsere eigentliche Begeisterung in all den Jahren darin bestand, Gäste zu empfangen. Wir brachten einfach gern die Menschen zusammen, die wir mochten.

Eines der faszinierenden Resultate unserer Aktivitäten in diesem Bereich war, dass zwei hochgeistige und edel gesinnte Männer, nämlich Jack Canfield und Mark Victor Hansen, sich kennenlernten, zusammen *Hühnersuppe für die Seele* herausbrachten und damit Buchgeschichte schrieben. Als mich beide eines Morgens anriefen, um mir mitzuteilen, dass ihr Verleger gerne ein Kochbuch herausbringen würde und ich die Person sei, mit der sie hierfür gerne zusammenarbeiten würden, war ich zutiefst berührt und sagte »JA!«

Dieses Buch zu schreiben hat mir großen Spaß gemacht. Die sechs Bücher, die ich bereits herausgebracht hatte, waren nur eine Vorbereitung für diese Aufgabe. Ich habe die Arbeit an diesem Buch sehr genossen, denn der Seelenhunger einer Fünfjährigen, die einst neben Little Joe stand und ihn mit großen Augen ansah, wurde auf unermessliche Weise gestillt.

Das Tischgebet

Sprich einen Segen, bevor du irgendetwas isst.

Rabbi Akiva

Ein Tischgebet zu sprechen segnet nicht nur Sie und das Essen, sondern drückt vor allen Dingen Gott unseren Dank aus. Der Segen ist ein Moment des Innehaltens, in dem wir uns für die vielen Geschenke bedanken, die wir empfangen haben. Je dankbarer wir sind, desto mehr werden wir haben, um dafür dankbar zu sein ...

Ein stiller Segensspruch kann mehr wert sein als eine laute, hochtrabende Rede. Unabhängig davon, ob jemand ein Tischgebet spricht, ist es eine gute Gewohnheit, still für einen kurzen Moment die Augen zu schließen und sich dem Unbegrenzten zu öffnen.

Ein weiser Mensch hat mir einmal gesagt, dass man sich nach dem Segensspruch die Hände reiben soll, um dadurch »heilende Energie« zu erzeugen. Danach sollte man die offenen Handflächen über das Essen halten und es auf diese Weise energetisieren. Es ist außerdem sinnvoll, dass Sie Ihr inneres Wissen fragen, ob das Essen auch gut für Sie ist. Ihr höheres Selbst wird Ihnen dann mitteilen, welche Nahrungsmittel Sie lieber meiden sollten. Seitdem ich dieses kleine Ritual ausführe, habe ich mir nie mehr mit irgendwelchen Spei-