

# Gedanken wie Seide

Sinnliche Geschichten und Rezepte für Liebende

Ingrid Kleindienst-John

© 2024 Ingrid Kleindienst-John

Illustration: Ingrid Kleindienst-John

Umschlaggestaltung: Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform  
Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN: 978-3-99165-154-3 (Paperback)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Erinnerungen  
gehören zu unserem Leben



## **Über die Sinnlichkeit des Reisens durch die Landschaft...**

Dass jede Landschaft über einen eigenen Reiz verfügt, ist unbestritten. Dass es Landschaften gibt, die man nicht unbedingt als sinnlich bezeichnen könnte, ebenfalls. Aber haben Sie schon einmal versucht, eine Landschaft als Wesen zu betrachten, als sinnliches Wesen?

Und eine Reise durch die Landschaften dieser Erde – und nicht zuletzt auch durch die Landschaften unserer Phantasie – kann ein sehr sinnbeontes Erlebnis sein.

Nehmen Sie als Beispiel einmal die Vielfalt der Farbe Grün, die uns auf Schritt und Tritt begegnet. Es kann ein sehr emotionelles Grün sein, hell, flirrend, sonnenüberflutet, tiefdunkel und mit Traurigkeit durchzogen, weihnachtlich und frühlingshaft. Und genauso hat jede der anderen in einer Landschaft vorhandenen Farben ihre Beifügungen.

Und erst die Sinnlichkeit, die den Gerüchen einer Landschaft inneohnt... Diese Gerüche und Geschmackserlebnisse möchte ich Ihnen in Form von Rezepten noch ein wenig näherbringen: durch Mischungen mit ätherischen Ölen – sei es als Parfum, zur Raumbeduftung oder für ein sinnliches Massageöl. Und andererseits mit verführerischen Rezepten für den Gaumen...

Lassen Sie uns die Landschaften draußen mit dem menschlichen Körper und seiner Sinnlichkeit in Zusammenhang bringen. Lassen Sie sich vom Zauber der Landschaftsbilder ringsum einfangen und sehen Sie die Bilder mit sinnlichen Hintergedanken an. Sie werden staunen, was man in wellige

Hügel und tiefe Wälder, in schroffe Gebirge und fließende Wasser an Sineserfreundem hineininterpretieren kann. Und was sie uns an Erfreulichem für unseren Gaumen bieten...

Ich lade Sie ein: Reisen Sie mit mir und meiner Protagonistin Elfriede durch die unendliche Landschaft der Seele, der Emotionen, der Geschmackserlebnisse und der Düfte...



## Apfelzeit

Die Äpfel fallen von den Bäumen. Du musst einen probieren, sie sind sehr süß. So sprach die Schlange in Menschengestalt.

Du hast mir den Apfel zerteilt und entkernt, fein säuberlich auf einen Teller gelegt, ihn mir in Reichweite hingestellt. Und ich habe zugegriffen. Der Apfel schmeckte süß, er war sehr saftig. Sein Duft blieb noch lange in meiner Nase, da war er schon längst verzehrt.

Zwischen den einzelnen Bissen - ich aß sie mit großem Genuss - da küsstest du mich und da fühlte ich mich wie der Apfel, der da vor mir auf dem Teller lag, süß und beinahe unschuldig, und wie ich den Apfel vernaschte, so wurde ich von dir gekostet und vernascht.

Und mein Duft blieb in deinem Gedächtnis, wie der des Apfels in meinem. Ein Funke Mutwillen in meinen Augen, so nahm ich das nächste Stück und teilte es mit dir. An meinen Händen war noch ein wenig vom Saft des Apfels. Ich legte sie in deine. Und ich klebte fest.

Lass die Freude der Apfelzeit uns durch die dunklen Monate des Winters begleiten. Ich schenke dir meine Sonnenfröhlichkeit.

## Köstlichkeit aus meiner Apfelküche: Apfel im Schlafrock

### Zutaten:

*1 P. Blätterteig oder Plunderteig (was man lieber mag)  
4 mürbe Äpfel, geschält und vom Kerngehäuse befreit  
2 EL geriebene Nüsse oder Mandeln  
etwas Preiselbeermarmelade*

Den Teig ausrollen und in vier Rechtecke teilen. (Weil es schnell gehen soll, nehmen wir den fertigen Teig aus dem Kühlregal.) Die geschälten Äpfel mit etwas Zitronensaft, Zimt und Zucker außen einreiben, auf die Teigecken setzen und in jedes Kerngehäuseloch ein wenig von den geriebenen Nüssen (Mandeln) füllen, dann noch mit einem Klacks Preiselbeermarmelade verschließen.

Die Teigecken hochziehen und über jeden Apfel ein Mäntelchen legen. Die Zipfel oben mit einer Gewürznelke zusammenstecken.

Mit Ei bestreichen und im Rohr goldbraun backen. Die Äpfel sollen weich sein.

Am besten zu zweit genießen!

## Donaulandschaft

Elfriede befindet sich auf der Fahrt stromabwärts. Auf dem Deck des Ausflugsdampfers sind nur wenige Mitreisende. Entspannt lehnt sie sich zurück, der Fahrtwind weht lau und spielt mit ihren langen rot-dunklen Haaren. Über ihr wölbt sich ein blauer Frühlingshimmel, hin und wieder von einer kleinen weißen Wolke verziert.

Die Ufer des Stromes in hellem Grün, hie und da unterbrochen von weißen Häuserzeilen mit roten Dächern, laden zum Träumen ein. Die Beschaulichkeit der Reise tut ihrer Seele gut.

Elfriede lehnt sich weiter zurück, fühlt, dass da hinter ihr ein Arm auf der Lehne der Bank liegt. Also sitzt er doch ganz dicht neben ihr. So dicht, dass sie jetzt auch seinen Atem spüren kann, Pfefferminze, direkt in ihrem Nacken. Die kleinen Härchen dort beginnen sich vorsichtig zu regen, stellen sich leise auf. Eine Welle durchströmt Elfriede, vom Nacken bis hinunter in den Bauch. Schmetterlinge.

Leise plätschert der Strom, das Wasser ist trüb-braun, keine Spur von blauer Donau. Eine Burg taucht über einem steilen Abhang auf, schaut trutzig auf das vorbeifahrende Schiff. Nein, es reitet kein Raubritter ans Ufer, um Elfriede zu entführen, doch der Gedanke daran ist tatsächlich erregend.

Der Arm hinter ihr in leiser Bewegung, ein Finger berührt sanft ihren Oberarm, Elfriede rückt unmerklich näher. Wärme und Behaglichkeit finden in der Achselhöhle des anderen.

Der Duft seiner Haut steigt in ihre Nase. Die Landschaft gleitet vorbei.

Elfriede scheut sich, eine weitere Bewegung zu machen, zu intensiv spürt sie bereits seine Nähe. Sie weiß, er möchte im Tal zwischen ihren Brüsten versinken, sich in ihrem Urwald verlieren, vorstoßen in geheime Schluchten....

Ein Seufzer verliert sich im Frühlingswind, Elfriede schließt die Augen und überlässt sich dem Arm, der sich nun fest und sicher um ihre Schultern legt.

## Parfum "Frühlingswind"

*In ein Fläschchen (10 ml) mischen Sie die folgenden ätherischen Öle:*

*2 Tropfen Vanille*

*3 Tropfen Ho-Blatt*

*1 Tropfen Vetiver*

*6 Tropfen Myrte*

*4 Tropfen Mimose*

*3 Tropfen Frangipani*

*8 Tropfen Grapefruit*

*3 Tropfen Bitterorange*

*3 Tropfen Zitrone*

Diese Mischung bleibt nun für ca. 4 Wochen im Dunkeln stehen, um zu reifen.

Jeden Tag gut schütteln! Danach füllt man 10 ml Jojobaöl in einen RollOn und gibt von der Mischung 10 Tropfen dazu.

Der Rest kann durchaus auch für eine Bodylotion oder ein Duschgel verwendet werden.

## Planneralm im Frühling

Frühlingsstürme zerren an den Ästen der Laubbäume und biegen die Wipfel der Tannen und Fichten, als W. und ich die schmale Straße zur Planneralm hinauffahren. Über uns blauer Himmel mit hurtig dahinziehenden weißen Wolken, neben der Straße saftig grüne Wiesen. Bilderbuchlandschaft. (Es fehlen nur die Kühe, für die ist es noch etwas zu früh im Jahr.) Wasserfälle und kleine Bäche streben eilends zu Tal, gischtend über Steine und Moos.

Die Sonne sticht herab, als wir auf der Alm angelangt sind, trotzdem ist es nicht heiß, wohl wegen des starken Windes.

Wie oft sind wir beide hier oben schon gewesen! Mit Kindern, alleine, gemeinsam. Die vertraute Umgebung und die freundliche Begrüßung lassen in uns rasch ein „Daheim“-Gefühl erwachsen.

Es ist noch früh am Nachmittag. Wir ziehen unsere Wanderschuhe an und machen uns auf den Weg zum Plannersee. Unterwegs dorthin stapfen wir stellenweise durch Altschneereste, dann wieder durch vom Schneewasser aufgeweichte Wiesen. Blumen strecken zaghaft ihre Köpfe aus dem verfilzten Wintergras. Der Seidelbast blüht.

Wenige Menschen sind hier oben, alle genießen das Erwachen der Natur. Über uns ziehen die Wolken schneller, der Wind weht heftiger, doch wir sind zwischen den Latschen relativ gut geschützt.

Dann der See.

Eisschollen treiben auf dem dunklen Wasser wie verloren dahin. Man kann ihnen beim Schmelzen zusehen. Wenn die Wellen die Kanten des Eises überspülen, wird es ganz glasklar. Wenige Augenblicke später ist es verschwunden.

W. und ich lagern uns auf einer Holzbank nahe dem Ufer und ich sauge die Ruhe der Landschaft in mich ein.

### ***Elfriedes Wolkenräume.***

*Weisse Wolken regen zum Träumen an. Elfriede lag rücklings im Gras - in einer üppigen Margeritenwiese, die Halme standen hoch - die Arme im Nacken verschränkt und gab sich ganz den warmen Sonnenstrahlen hin.*

*Zeitweise stahl sich ein verträumtes Lächeln auf ihre Lippen, die sich dann leicht öffneten und einen Blick auf ihre Zähne freigaben. Elfriede träumte.*

*Sie träumte mit halboffenen, blinzelnden Augen. Durch den Schleier ihrer Wimpern beobachtete sie die trägen Wolkenschiffe am Himmel.*

*Sie träumte sich Schafe, Schiffe, Figuren, Gestalten ihrer Phantasiewelt.*

*Das Gras kitzelte sie hinter dem linken Ohr und wurde mit einer kurzen, kaum merkbaren Bewegung zur Seite gedrückt.*

*Eine kleine Raupe begann ihre lange Wanderung über Elfriedes rechte Wade. Sie konnte mit ihren leisen Bewegungen die Traumgestalten Elfriedes nicht stören.*

*Elfriede bewegte sich kaum. Gebannt schläfrig blickte sie auf das sich ihr bietende Schauspiel am strahlendblauen Himmel.*

*Plötzlich - ganz ohne Vorwarnung - fiel ein Regentropfen direkt auf ihre Nase. Im Nu waren ihre Augen ganz geöffnet, sie stützte sich auf ihre Arme, sah um sich:*

*Sonnenschein überflutete die Margeritenwiese, die Schäfchenwolken zogen ungerührt weiter, nur eine kleine Wolke schien etwas verschämt: sie hatte sich ein wenig danebenbenommen.*

Der Wind fegt nun stärker den Berghang herab, die Schatten der Berggipfel werden länger. Es wird kühl. W. und ich räkeln uns faul, nehmen unsere Jacken wieder auf und schlendern talwärts.

Ich finde einen Stein mit Granateinsprengungen, nehme ihn an mich. Die Sammelleidenschaft überkommt mich wieder einmal: schon vor Jahren sind wir hier durch die Bergbächlein gestapft, immer auf der Suche nach Granaten und anderen schönen Steinen. Angeregt durch die riesigen Kristalle, die wir auf Schloss Trautenfels im Museum besichtigt hatten, und die hier auf der Alm gefunden worden waren.

Ist das Auge einmal geschärft, so finden sich unzählige Steine mit Granatkristallen. Auch W. beginnt danach Ausschau zu halten.

Wieder bei der Hütte. Plätschernde Gespräche mit Freunden, alten und neu gefundenen. Ein Bier, eine Brettljause.

Ehrenrunde zum Fischteich. Vor dem Tauernhaus ist es noch gut in der Sonne sitzen. Hier ist es windgeschützt. Unter einem Balkon haben sich Mauerschwalben im Vorjahr Nester gebaut. Sie sind noch nicht wieder bezogen.

Die Holzbank ist warm und angenehm unter mir. W. legt seinen Kopf auf meinen Schoß, die Beine genüsslich auf die Bank gestreckt. Beschauliche Stille umgibt uns, nur selten unterbrochen durch ein Geräusch aus dem

Talkessel. Das Rauschen der Bäche nach einer Weile eine fast ungehörte Geräuschkulisse. Friedvolles Beieinander.

Nach dem Abendessen - bereits in hereinflender Dämmerung - noch ein kleiner Spaziergang zum Stausee und über Almböden zurück zur Hütte. Langsam klingt der Tag aus, Ruhe senkt sich über die Planneralm. Der Sturm hat sich gelegt.

## Kaiserschmarrn "Planneralm"

*Wir brauchen*

*150 g Weizenmehl*

*1 Prise Salz*

*3 Eidotter*

*1 gehäufter Esslöffel Zucker*

*etwas kalte Milch*

und rühren daraus einen glatten Teig. Die 3 Eiklar schlagen wir zu einem steifen Schnee und rühren ihn vorsichtig ein.

In einer großen Pfanne werden 4 g Butter erhitzt, der Teig wird eingefüllt und - wenn man mag - streut man eine Handvoll Rosinen darauf.

Zuerst wird der Teig auf der Unterseite goldbraun angebacken, dann wird er umgedreht, dazu kommen nochmals 4 g Butter in die Pfanne.

Wenn der Teig nicht mehr flüssig ist, reißt man ihn mit zwei Gabeln auseinander und lässt die Stücke noch ein wenig andünsten.

Etwas anzuckern und gemeinsam mit Zwetschkenröster servieren.



## Spuren im Schnee

Wintersonne - ihre vermeintlich wärmenden Strahlen locken uns hinaus ins Freie, wir packen kleine Rucksäcke, stülpen Stirnbänder über unsere Ohren, schnallen unsere Tourenski an.

Eine Forststraße, verschneit, führt uns durch Jungwald bergan. Langsam ziehst du voran, es bereitet Genuss, hinter dir so durch die winterliche Berglandschaft zu wandern. Unser Gespräch fließt träge dahin, angepasst an unsere Gefühle an diesem sonnigen Tag, unter einem tiefblauen Winterhimmel.

Tierspuren kreuzen unseren Pfad (Hund oder Fuchs, Reh, Hase). Bergwärts.

Der Gipfel vor uns schneelos, nur die Forststraße windet sich verschneit unter unseren Fellen.

Es gibt keine Markierung auf unserem Weg, die Beschreibung im Führer ist nicht ganz eindeutig klar.

Aus dem Jungwald wird Hochwald, sanft steigt der Hang empor.

Der Blick wird weit: wir haben die Krenn-Alm erreicht. Die Wiesen ziehen in großzügigem Schwung an zwei Almhütten vorüber, an deren Wände alte Gerätschaften, zerbrochene Ski, altes Schuhwerk genagelt sind. Die Sonne hat hier wärmende Kraft.

Noch treibt es uns weiter bergan, dem Gipfel zu?

Dann ist die Schneegrenze erreicht, über uns nur noch der apere Gipfelhang, durch ein Stück weglosen, schneelosen Hochwald getrennt.

Wir beschließen, auf diesen Gipfelsieg zu verzichten. Felle vom Schi, Bindung fixiert, wenige Schwünge bringen uns auf die freundliche Alm zurück.

An der Hüttenwand ist es angenehm warm. Wir trinken mitgebrachten Tee und knabbern Schokoladeriegel, genießen aneinander gelehnt die Sonnenstrahlen, die das Holz hinter uns und unsere Gesichter so freundlich streicheln.

Friede durchströmt mich, außer dem Murmeln des Baches und gelegentlichem Rauschen des Waldes ist kaum ein Geräusch zu hören als dein ruhiger Atem, von Zeit zu Zeit unterbrochen durch Laute des Wohlbehagens. Die Katze schnurrt.

Wir sprechen uns von unseren Träumen, Wünschen.

Sanfte Schleier ziehen am Himmel auf, wehen über die Sonne hin. Es wird kühl.

Das Tal und mit ihm ein spätes Mittagessen locken.  
Schi angeschnallt und talwärts.

Unten dann ein Blick zurück: Unsere Schispuren glänzen im schrägen Einfall der Sonnenstrahlen, zwei Spuren im Schnee ...