



ES BRAUCHT NICHT VIEL
EIN TISCH & ZWEI HERZEN DIE BLEIBEN
ROMAN MIT REZEPTEN

sant'anna toskana

*Dort wo das Herz
wieder kocht
Liebe in 17 Gängen*

EIN ROMAN MIT REZEPTEN VON
MICHAEL THUMA

*Sant'Anna Toskana – Dort wo das Herz wieder kocht
Liebe in 17 Gängen*

Über den Autor

Michael Thuma (1969) arbeitet als freier Mental Coach, Unternehmer, Speaker, Autor und E-Book Produzent.

www.peaktradingpsychology.com & www.locanda-santanna.it

**Sant'Anna Toskana -
Dort wo das Herz
wieder kocht -
Liebe in 17 Gängen**

Michael Thuma, MBA

Widmung

Gewidmet allen
„Toskana und Maremma Genießern“

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Dankbarkeit	13
Kapitel 1 – Heimkommen mit leerem Koffer	16
Zuppa di Fagioli – Toskanische Bohnensuppe mit geröstetem Rosmarinbrot	
Kapitel 2 – Wenn der Teig sich erinnert	22
Pane Toscano – Brot aus Erinnerung & Zeit	
Kapitel 3 – Das Zitronenhuhn und der Zwischenraum	28
Pollo al Limone e Rosmarino	
Kapitel 4 – Der Duft von Versöhnung	33
Ceci al Pomodoro – Kichererbsen in Tomatensauce	
Kapitel 5 – Das Fenstergespräch mit Salbei und Wein.....	39
Bollito di Manzo con Salvia	
Kapitel 6 – Die Nacht im Wintergarten	45
Zuppa di Cipolle alla Toscana	
Kapitel 7 – Kastanien, Glut und ein Spaziergang ins Gestern	50
Tiramisù di Castagne	
Kapitel 8 – Das leere Zimmer und der Duft nach Rosmarin	55
Orata al Forno con Finocchio e Patate	
Kapitel 9 – Kastanien, Kerzenlicht und der lange Tisch	61
Ravioli di Castagne con Ricotta e Salvia	
Kapitel 10 – Nebel, Worte und ein Teller Hoffnung	67
Polenta con Lenticchie e Cipolle Caramellate	
Kapitel 11 – Die geheime Zutat	73
Torta della Nonna	

Kapitel 12 – Die Farbe der Orangen.....	80
Torta di Arancia e Olio d’Oliva	
Kapitel 13 – Die Kunst, nicht perfekt zu sein	84
Pici al Ragù di Cinghiale	
Kapitel 14 – Die Sprache der Hände	89
Cipolla in Confettura al Vino Rosso	
Kapitel 15 – Wenn das Herz überläuft.....	93
Gnocchi di Ricotta al Burro e Salvia	
Kapitel 16 – Der letzte Wintertag	97
Ribollita – Toskanische Brotsuppe	
Kapitel 17 – Die letzte Zutat	101
Crostata di Limone e Rosmarino	
Epilog – Und dann war da Licht.....	107
Nachwort – Eine Prise Liebe bleibt	109

*„Ein Haus, das heilt
Eine Küche, die verbindet.“*

*Ein Buch voller echter Rezepte –
und echter Gefühle*

Vorwort und Dankbarkeit

Ein Ort. Ein Herd. Und ein zweites Lied voller Emotionen.

*Es gibt Geschichten, die enden, ohne dass sie aufhören.
Weil sie weiterfließen – in einer neuen Jahreszeit, in anderen
Händen, mit veränderten Stimmen.*

*So ist es auch mit **Sant'Anna**.*

*Im ersten Buch war es ein Neuanfang.
Ein Rückzug. Eine Rettung.
Ein Haus in der Maremma, das zwei Menschen heilte – mit Wärme,
Widerspruch und Wein.*

*Doch **Sant'Anna** ist viel mehr als das.*

*Es ist ein Platz, an dem man sich selbst wiedertrifft.
In der Stille eines Lavendelfelds.
Im Löffel einer Suppe, die man längst vergessen glaubte.
Oder im Blick eines Fremden, der plötzlich weiß, wer man ist.*

*Dieses Buch erzählt nicht einfach weiter.
Es öffnet neu.*

Die Türen. Die Küche. Die Herzen.

Wieder gibt es 17 Kapitel – und zu jedem eine toskanische Speise.

*Aber diesmal geht es nicht nur um das Kochen.
Sondern darum, was geschieht, wenn andere dazukommen.
Wenn das Haus voller Gäste ist – und voller Fragen.*

*Wenn Rezepte geteilt werden – und mit ihnen Verletzlichkeit,
Freude, Geschichten.*

Vielleicht wirst du in diesen Seiten einen Teil von dir wiederfinden:

In der Frau mit der braunen Schürze mit einer verzierten Aufschrift Sant'Anna.

In dem Mann, der nicht zurückblicken will.

Im Duft von Salbei vom Garten und gebratenen Zucchini Blüten.

Und vielleicht wirst du spüren:

Liebe ist nicht immer neu.

Aber sie kann immer wieder neu gekocht werden.

Willkommen zurück in Sant'Anna.

Es ist Zeit für das zweite Lied.

Lassen Sie sich ein auf eine Reise, die nicht nur nach Italien führt – sondern tief ins eigene Herz.

Mein tiefster Dank gilt den Menschen, die an mich geglaubt haben, selbst dann, wenn ich es selbst nicht konnte. Den Mentoren, Wegbegleitern und Freunden, die mich ermutigt haben, meine Erfahrungen und Erkenntnisse zu teilen.

Euer Vertrauen, eure ehrlichen Worte und eure konstruktive Kritik haben mich wachsen lassen – als Unternehmer, Mental Coach, Trader, Autor, Speaker und insbesondere als Mensch. Besonders danke ich meiner Familie und meiner Tochter Antonia und meinen engsten Vertrauten, die mit Geduld, Verständnis und manchmal auch liebevoller Hartnäckigkeit hinter mir standen.

Ohne euch hätte es dieses Buch nicht gegeben. Dieses Buch ist nicht nur das Ergebnis meiner persönlichen Reise, sondern auch ein Spiegel all der Impulse, Gespräche und Inspirationen, die ich durch euch erfahren durfte. Es ist das Echo alle jener Stimmen, die mir Mut gemacht haben, meinen eigenen Weg zu gehen.

Danke, dass ihr mich ermutigt habt, meine innere Stimme zu finden.

Dieses Buch gehört euch – von Herzen.

Kapitel 1 – Heimkommen mit leerem Koffer

Der Bus fuhr langsam den Hügel hinauf.

Staub wirbelte auf, zarte Schleier aus hellem Sommerlicht.

Als Luisa aus dem Fenster sah, flimmerten die Olivenblätter wie kleine Spiegel.

Der Asphalt hörte irgendwann auf, und Sant'Anna begann – wie ein Satz, der mit einem Ausatmen gesprochen wird.

Sie hatte nichts dabei.

Nur einen alten Koffer mit zerknitterten Blusen, ein altes Notizbuch, zwei Gläser eingemachte Marillen aus dem Garten ihrer Großmutter – und ein Gefühl, das sie nicht benennen konnte. Verlorenheit war es nicht.

Auch keine Sehnsucht.

Vielleicht: das Bedürfnis, wieder den Moment zu schmecken.

Katharina stand bereits am Tor.

Wie immer barfuß.

Ein leichtes weißes Kleid.

Und dieser Blick, den nur Menschen haben, die nicht mehr weglaufen müssen.

„Du bist früh“, sagte sie und nahm Luisa die Tasche ab.

Keine Umarmung. Kein übertriebener Empfang.

Nur eine leise Freude, die durch den Duft von Rosmarin wehte.

„Der Koffer ist fast leer“, sagte Luisa, und es klang wie eine Entschuldigung.

Katharina lächelte.

„Das ist gut. Dann ist Platz für Neues.“

Sant'Anna war anders als in Luisas Erinnerung.
Oder vielleicht war sie selbst es, die sich verändert hatte.
Der Hof war bewohnt. Von Stille. Von Licht.
Von Spuren anderer Menschen, die da gewesen waren – und ein
Stück von sich dagelassen hatten.

Sie schlief im kleinen Zimmer über dem Garten.
Kein Fernseher. Kein WLAN. Nur die Rufe der Pirole, das Knarren
alter Dielen und der Duft von Zitronenblättern, die auf der Fens-
terbank lagen.

„Was ist deine Aufgabe hier?“, fragte Markus am zweiten Abend
beim Abendessen.

„Ich weiß es noch nicht“, antwortete sie ehrlich und kaute auf
einem Stück geröstetem Brot mit Olivenöl.

„Dann beginn mit der Zwiebel.“
Er reichte ihr ein Messer.
Und das war das Bewerbungsgespräch.

Am dritten Tag kochte Luisa ihre erste Suppe.
Langsam köchelnd und ohne Rezept.
Nur mit dem, was da war: weiße Bohnen, Rosmarin, altes Brot,
Knoblauch, ein Rest Mangold, der wie eine Erinnerung an etwas
Frisches wirkte.

Katharina stand neben ihr.
„Zuppa di Fagioli“, sagte sie. „Kein Gericht für Gäste, aber eines
für Heimkehrer.“

Luisa lächelte zum ersten Mal wirklich.

Sie aßen die Suppe im Schatten der Feige.

Sie schmeckte nach Erde.

Nach Zeit, die nicht zu vergehen scheint.

Nach einem Anfang, der sich nicht wie ein Neuanfang anfühlte,
sondern wie ein Heimkommen.

Zuppa di Fagioli – Toskanische Bohnensuppe mit geröstetem Rosmarinbrot

Ein Teller für alle, die heimkommen – auch wenn sie nicht wussten, dass sie unterwegs waren.

*„Es gibt Suppen, die wärmen nicht nur den Körper.
Sondern das, was in uns still geworden ist.“*

Zutaten für 2 Heimkehrer

- 200 g getrocknete weiße Bohnen (am Vorabend einge-
weicht)
- 2 EL bestes Olivenöl
- 1 kleine weiße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- 500 ml Gemüsebrühe oder leicht gesalzenes Wasser
- eine Handvoll Mangold oder Schwarzkohl
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 dicke Scheiben altes Brot
- etwas frisches Olivenöl & grobes Meersalz zum Servieren

Zubereitung – langsam, still & ehrlich

1. Die Bohnen:

Am Abend zuvor in kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag abspülen und in frischem Wasser mit Lorbeer und einer Prise Salz weich kochen.

Nicht eilig. Bohnen brauchen Geduld. Wie Menschen, die etwas tragen.

2. Die Basis:

In einem schweren Topf Olivenöl erwärmen.

Zwiebel fein schneiden, Knoblauch andrücken.

Beides im Öl sanft glasig dünsten, nicht bräunen.

Ein Rosmarinzweig darf mitköcheln – er gibt das, was du nicht benennen kannst: Tiefe.

3. Die Suppe:

Die Hälfte der Bohnen pürieren, die andere Hälfte ganz lassen.

Beides mit etwas Kochwasser in den Topf geben, mit Brühe auffüllen.

Mangold in Streifen schneiden und zugeben.

20 Minuten leise köcheln lassen. Ohne Hast.

4. Das Brot:

Während die Suppe leise atmet, Brot mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Rosmarin bestreuen und im Ofen bei 180 °C goldbraun rösten.

Nicht zu dünn, nicht zu dick.

So, dass es die Suppe trägt – und das Herz wärmt.

5. Das Finale:

Suppe in tiefe Schalen füllen, mit einem Faden Olivenöl und gro-

dem Salz vollenden.
Das geröstete Brot dazu reichen.
Kein Schnickschnack. Nur Wärme.

Stimmung:

Ein Abend ohne Fragen.
Ein Teller, der nicht beeindrucken will – sondern ankommen
lässt.

Kapitel 2 – Wenn der Teig sich erinnert

Es war kurz vor sieben Uhr morgens, als Luisa das erste Mal wieder barfuß über die alten Travertinfliesen lief. Die Luft war frisch, noch feucht von der Nacht, und durch das halb geöffnete Fenster kroch der Duft von Lavendel, Salbei – und etwas Vertrautem, das sie nicht einordnen konnte.

Die Küche lag still.

Nur das alte Wandradio spielte leise „Volare“, wie zufällig, wie aus einer anderen Zeit.

Und in dieser Stille hörte man ihn: das rhythmische Schlagen von Händen auf Teig.

Markus stand am großen Holztisch.

Die Ärmel seines Leinenhemdes aufgerollt, das Haar zerzaust. Er war ganz in seiner Bewegung versunken, als würde er dem Teig etwas mitteilen, das Worte nicht fassen konnten.

Und der Teig – aus Mehl, Wasser, einem Hauch Salz und viel Erinnerung – antwortete.

„Pane?“, fragte Luisa leise.

Er nickte.

„Pane toscano. So wie Nonna es machte. Ohne Hefe, nur mit Mutter und Geduld.“

Sie trat näher, fast ehrfürchtig, als würde sie eine heilige Handlung stören.

„Darf ich?“, fragte sie.

„Wenn du bereit bist, dich berühren zu lassen“, sagte Markus, ohne aufzusehen.

Der Teig war weich, aber lebendig.

Warm von seinen Händen.

Er erinnerte sie an Dinge, die sie längst vergessen hatte: an die Küche ihrer Kindheit, an Regentage mit süßem Germteig, an das leise Summen ihrer Mutter, wenn sie backte, um etwas wieder gutzumachen.

Sie knetete nicht einfach.

Sie spürte.

Und irgendwann spürte sie auch ihn – ganz nah, hinter ihr, seine Hände auf ihren.

Nicht fest. Nicht fordernd. Nur da.

Sie hätte aufspringen können, sich abwenden, wie früher.

Doch sie blieb.

Und der Teig atmete weiter.

„Weißt du, was das Schönste an Brot ist?“, fragte Markus, als sie den Laib später in den Ofen schoben.

„Sag’s mir“, flüsterte Luisa.

„Dass es dich zwingt, zu warten. Dass du es nicht kontrollieren kannst.

Du kannst nur da sein. Und hoffen, dass es gut wird.“

Luisa sah ihn lange an.

So lange, dass sie fast vergaß, dass sie es war, die gegangen war – damals, vor Jahren, als alles zu viel wurde.

Als sie ihn nicht mehr erreichen konnte.

Als er schwieg – und sie schrie.

Aber hier, in dieser Küche, schwiegen sie beide.

Und es war nicht leer, sondern still.

Wie der Moment, bevor man ein frisch gebackenes Brot anschneidet.

Sie frühstückten im Garten.

Der noch warme Laib auf einem Holzbrett.

Dazu Olivenöl, ein Rest Pecorino, ein paar getrocknete Tomaten – und Stille.

Es war kein Frühstück, um etwas zu feiern.

Sondern eines, um etwas zu erinnern.

„Vielleicht“, sagte Luisa, „ist es nicht wichtig, alles neu zu machen.“

Vielleicht reicht es, etwas Altes wieder neu zu spüren.“

Markus sagte nichts.

Aber er reichte ihr ein Stück Brot.

Und sie nahm es.

Pane Toscano – Brot aus Erinnerung & Zeit

Ein Brot, das nicht nur nährt, sondern zuhört. Und dich daran erinnert, wer du bist, wenn du wartest.

*„Wer Brot backt, plant nicht den Tag.
Er verschenkt ihn.“*

Zutaten für ein Laib voller Nähe

- 500 g Weizenmehl Type 550 (oder italienisches tipo 0)
- 150 g Sauerteig-Anstellgut (mild, aktiv)
- ca. 280–300 ml lauwarmes Wasser
- 10 g Salz
- viel Zeit
- warme Hände
- Erinnerungen, die du zulassen darfst

Zubereitung – in Stille & Vertrauen

1. Der Anfang (Tag 1, morgens):

Sauerteig, Wasser und 400 g Mehl mit einem Holzlöffel verrühren.

Nicht perfekt. Nur lebendig.

Abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen – Autolyse nennt man das. Doch eigentlich ist es: erstes Atmen.

2. Das Salz (Tag 1, mittags):

Salz zugeben, sanft unterkneten.

Dann mit deinen Händen den Teig falten – nach innen, von allen Seiten.

Nicht wie ein Befehl. Sondern wie eine Umarmung.
Wieder 2–3 Stunden ruhen lassen. Zwischendurch immer wieder: eine Faltung, eine Geste der Zuneigung.

3. Die Reife (Tag 1, Abend):

Teig in ein bemehltes Gärkörbchen legen, mit einem Tuch abdecken.

Jetzt beginnt die Nachtarbeit:

12–14 Stunden im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort.

Der Teig wächst in der Dunkelheit.

So wie manche Gefühle, wenn man sie lässt.

4. Das Erwachen (Tag 2, früh):

Backofen auf 250 °C vorheizen (mit Backstein oder Blech).

Den Teig vorsichtig auf Backpapier stürzen, einschneiden – nicht zu viel, aber ehrlich.

Etwas Dampf erzeugen (z. B. mit einer Schale Wasser).

5. Das Backen:

15 Minuten bei 250 °C, dann 30 Minuten bei 220 °C goldbraun backen.

Wenn es beim Klopfen hohl klingt, ist es fertig.

Oder: Wenn dein Herz es ist.

Tipp:

Iss das erste Stück noch warm.

Mit Olivenöl und einer stillen Frage.

Oder mit jemandem, mit dem du schon lange nicht mehr geschwiegen hast.

Stimmung:

Ein Brot, das du nicht planst – sondern entstehen lässt.

Ein Brot, das dich daran erinnert, dass Liebe manchmal nur Zeit braucht.

Und Hände, die bleiben.

Kapitel 3 – Das Zitronenhuhn und der Zwischenraum

Der Regen kam am Nachmittag – leise zuerst, wie ein Gedanke, der sich nicht gleich zeigt.

Luisa stand im Wintergarten und sah zu, wie Tropfen in langen Bahnen das Glas hinabliefen.

Es war diese Art von Regen, die nicht kühl ist, sondern die Luft weicher macht.

Fast wie eine Einladung.

Markus war irgendwo draußen, hatte sich nach dem Frühstück wortlos die alte Gießkanne geschnappt und war zum unteren Hang hinabgestiegen, wo die wilderen Olivenbäume wuchsen. Vielleicht wollte er nur allein sein.

Vielleicht suchte er Antworten zwischen den Zweigen.

Oder vielleicht hatte er keine.

So wie sie.

Luisa seufzte.

Sie hätte ihn fragen können.

Aber sie wusste: Manches fragte man nicht.

Man kochte es.

Sie ging in die Küche, band sich das braune Tuch um die Hüften – das mit den ausgefransten Rändern, das noch nach Rosmarin roch – und öffnete die Vorratskammer.

Dort stand es.

Das Glas mit den eingelegten Zitronen.

Dicht an dicht in goldenem Öl, daneben ein paar Knoblauchzehen, Thymian, Rosmarin.

Markus hatte es letztes Jahr gemacht.

Im Juli.

Damals, als sie noch ein Paar waren – aber schon auf Abstand.

Sie hob das Glas vorsichtig an, als wäre es ein Herz.

Ein Herz, das zu lange aufbewahrt worden war.

Und trotzdem: noch immer duftete es nach Sonne.

„Wenn Zitronen länger ruhen, werden sie süßer. Vielleicht gilt das auch für uns.“

Das hatte er einmal gesagt.

Sie hatte es damals nicht verstanden.

Heute schon.

Luisa legte das Huhn auf das Holzbrett.

Ein Biohuhn aus der Gegend von der lokalen Macelleria, kräftig, mit festen Schenkeln.

Sie schnitt es in Teile, nicht grob, sondern zärtlich.

Als würde sie den Vogel nicht zerlegen, sondern in seine Einzelteile zurückführen – so, dass er sich nicht wehrte.

Dann rieb sie ihn ein:

Mit Zitronensaft, Olivenöl, dem Öl aus dem Glas, Salz, Pfeffer und etwas Süße vom Honig.

Nicht zu viel. Nur ein Hauch – wie ein Gedanke an etwas, das schön war.

Dann die eingelegten Zitronen dazu, den Knoblauch, etwas frischen Rosmarin.

Der Ofen knisterte.
Der Duft stieg langsam auf.
Zitronig, würzig, warm.

Als Markus zurückkam, war sie nicht überrascht.
Er trat in die Küche, feucht von außen, still von innen.

„Es riecht nach ...“, begann er.

„... etwas, das wir vergessen hatten“, beendete Luisa den Satz.

Er lächelte schwach.
Dann nahm er einen Löffel, tunkte ihn in die goldene Flüssigkeit
der Auflaufform – und reichte ihn ihr zuerst.
Sie kostete.
Es schmeckte wie damals.
Und doch neu.

Sie aßen in der kleinen Nische im Wintergarten.
Der Regen hörte auf.
Die Scheiben beschlugen.
Aber innen war es hell.
Vom Ofen. Vom Duft. Vom Blick des Anderen.

Es war kein Versöhnungessen.
Aber vielleicht der Anfang einer neuen Sprache.

Pollo al Limone e Rosmarino

Zitronenhuhn wie aus Sant'Anna – gewürzt mit Erinnerung & Mut zur Nähe.

*„Manche Gerichte sind keine Mahlzeit.
Sie sind ein Gespräch, das man nie geführt hat.“*

Zutaten für zwei, die wieder atmen wollen

- 1 kleines Bio-Huhn (ca. 1,2–1,5 kg), in 6–8 Stücke zerteilt
- 2 eingelegte Zitronen oder 1 frische Bio-Zitrone (in Scheiben)
- 4 Knoblauchzehen (ungeschält, angedrückt)
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 3–4 EL bestes Olivenöl extra vergine
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Optional: 1 kleines Glas Weißwein oder trockener Marsala
- Zeit, nicht nur zum Braten – sondern zum Hinhören

Zubereitung – langsam, golden & voller Duft

1. Vorbereitung:

Huhn waschen, trocken tupfen, mit etwas Salz und Pfeffer einreiben.

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Marinieren:

In einer großen Schüssel das Huhn mit Olivenöl, Honig, den Zitronenscheiben (oder fein geschnittenen eingelegten Zitronen), Knoblauch und Rosmarin mischen.

Wer mag, gibt einen Schuss Weißwein oder Marsala dazu.

3. Backen:

Alles in eine Auflaufform geben, so dass die Hautseite oben liegt. Etwa 45–50 Minuten im Ofen garen, zwischendurch mit dem entstehenden Saft übergießen.

Die Haut soll goldbraun, knusprig und die Küche erfüllt sein vom Duft vergangener Sommer.

4. Servieren:

Mit frischem Weißbrot oder warmem Bulgur servieren.

Oder einfach nur mit Stille.

Denn manche Gerichte brauchen keinen Beilagen – nur Zuhörer.

Stimmung:

Ein Teller, der dich mit jedem Bissen fragt:

Willst du bleiben?

Und der dich nicht drängt zu antworten.

Kapitel 4 – Der Duft von Versöhnung

Die Sonne war an diesem Morgen zögerlich.

Sie tastete sich nur langsam über die Hügel der Maremma, so als wolle sie sich vergewissern, dass sie willkommen war.

Und irgendwie passte das – zu dieser seltsamen Stille, die im Haus Sant’Anna herrschte.

Nicht beklemmend.

Nicht leer.

Eher wie eine Decke, die man sich nach einer zu langen Nacht wieder über die Schultern legt.

Luisa lag noch im Bett.

Ihr Blick wanderte über die Balken der Decke, folgte den kleinen Rissen im Putz, die sich wie Lebenslinien über das alte Gemäuer zogen.

Sie fragte sich, wie viele dieser Risse durch Streit entstanden waren.

Und wie viele durch Stille.

Markus war früh aufgestanden.

Er hatte den Olivenhain durchquert, hatte Holz für den Kamin gesammelt, wie in den Jahren davor – nur ohne sich zu fragen, ob es jemand bemerken würde.

Doch heute war anders.

Als er zurückkam, öffnete er den großen, emaillierten Topf, der auf dem Herd stand.

Luisa hatte am Vorabend getrocknete Kichererbsen eingeweicht. Er wusste nicht, warum ihn das so rührte – aber es tat es.

Vielleicht, weil es bedeutete, dass sie bleiben wollte.
Zumindest bis zum Mittagessen.

Er schälte eine Zwiebel.
Nicht mechanisch – sondern bedächtig, Schicht um Schicht, wie
man ein Gespräch vorbereitet.
Dann kam der Knoblauch, ein Hauch Chili, zwei reife Tomaten
vom Markt, die er grob hackte.
Olivenöl.
Ein tiefer Topf.
Langsame Hitze.

Es war das erste Mal seit Langem, dass er wieder ein *Ceci al
pomodoro* kochte.
Ein einfaches Gericht.
Arm an Zutaten.
Reich an Bedeutung.

Als Luisa die Treppe herunterkam, roch sie es sofort.
Der Duft war weich und satt und erinnerte sie an etwas, das sie
nicht benennen konnte – aber vermisst hatte.

„Ceci?“, fragte sie und trat in die Küche.

„Mit Herz gekocht“, sagte Markus und sah sie nicht an.
Aber seine Stimme klang nicht mehr hart.

Sie trat näher, öffnete die Schublade mit den Gewürzen, nahm
eine kleine Dose mit Kreuzkümmel heraus und stellte sie wortlos
neben den Topf.
Dann setzte sie sich auf den alten Hocker am Fenster und beobachtete ihn.

So wie früher.
Bevor das Leben dazwischenkam.

Sie sprachen nicht viel.
Nur das Notwendige.
Aber die Sätze, die fielen, fielen sanft.
Wie Brot in Suppe.

„Es war nicht alles falsch.“
„Nein.“
„Aber auch nicht alles richtig.“
„Vielleicht muss es das nicht sein.“

Das Essen war schlicht.
Gegessen wurde mit einem Löffel – aus tiefen Tellern, mit einem
Stück Ciabatta am Rand.
Sie saßen auf der kleinen Bank vor dem Haus.
Die Sonne hatte sich durchgesetzt.
Nicht grell, aber warm.

Luisa starrte in die Landschaft.
Dann sagte sie leise:
„Weißt du ... vielleicht wollte ich damals nicht weg von dir. Son-
dern nur irgendwohin, wo ich mich wieder hören konnte.“

Markus antwortete nicht sofort.
Dann sagte er:
„Ich habe dich gehört. Ich wusste nur nicht, wie ich antworten
soll.“

Und plötzlich war sie da.

Die Versöhnung.

Nicht laut.

Nicht dramatisch.

Aber duftend nach Tomate, Knoblauch, Kichererbse und einer
Prise Verstehen.

Ceci al Pomodoro – Kichererbsen in Tomatensauce

Ein Gericht, das leise spricht. Und dich zurück an den Tisch des Vertrauens holt.

„Manche Versöhnungen beginnen nicht mit Worten, sondern mit einem Löffel warmem Mut.“

Zutaten für zwei Menschen, die wieder einander zuhören

- 200 g getrocknete Kichererbsen (oder 400 g vorgekocht)
- 2 reife Tomaten (alternativ 200 g San-Marzano aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chilischote oder ein Hauch Chiliflocken
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen oder leicht gestoßen)
- 3 EL Olivenöl extra vergine
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Frisches Ciabatta oder Pane Toscano
- Zeit – zum Köcheln, zum Schweigen, zum Zuhören

Zubereitung – langsam, weich & bedeutungsvoll

1. Vorbereitung:

Die getrockneten Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser

einweichen.

Am nächsten Tag abgießen, mit frischem Wasser bedecken und weich köcheln lassen (ca. 60–90 Minuten).

Alternativ vorgekochte Kichererbsen verwenden – aber: je länger sie ruhen, desto tiefer der Geschmack.

2. Die Basis:

Zwiebel fein hacken, Knoblauch andrücken, Chili zerkleinern. Alles sanft in Olivenöl anbraten, bis es duftet wie ein warmer Nachmittag.

Tomaten grob würfeln, dazugeben, salzen, pfeffern und leise köcheln lassen.

3. Die Tiefe:

Kichererbsen hinzufügen, Kreuzkümmel einrühren.

Noch 20 Minuten leise simmern lassen.

Dabei nicht hetzen.

Jede Blase ist ein Gedanke, der Platz braucht.

4. Servieren:

In tiefen Tellern mit einem Stück frischem Brot.

Dazu: ein Blick, der nicht fordert.

Nur fragt: *Bleibst du?*

Stimmung:

Ein Teller wie ein Gespräch ohne Vorwurf.

Er wärmt nicht nur den Magen – sondern auch das, was dazwischen liegt.

Zwischen zwei Menschen.

Zwischen gestern und morgen.

Kapitel 5 – Das Fenstergespräch mit Salbei und Wein

Der Wind war an diesem Tag unentschlossen.

Mal wehte er vom Meer her, salzig, wach.

Dann wieder aus dem Landesinneren, schwer vom Duft der Zypressen und den goldenen Feldern des Septembers.

Und über allem lag diese toskanische Ruhe – nicht Stille, sondern eine gelebte Langsamkeit.

Wie ein Versprechen, das nicht ausgesprochen werden musste.

Luisa stand am Küchenfenster.

Sie war allein, aber nicht einsam.

Ihre Hände wuschen Kartoffeln, schnitten Sellerie, schälten Karotten – Bewegungen, die sie aus der Kindheit kannte.

Ihre Mutter hatte das „bollito misto“ oft gekocht, wenn etwas in der Luft lag.

Wenn ein Streit nicht mehr ganz frisch war.

Wenn man wieder miteinander essen wollte, ohne zu sagen: Ich verzeihe dir.

Markus saß draußen auf der steinernen Bank.

Er hatte ein Glas Rotwein in der Hand, das halbvoll war.

Oder halbleer – je nach Tagesform.

Heute war es einfach nur da.

So wie er.

Zwischen ihnen das offene Fenster.

Ein Zwischenraum.

Eine Schwelle.

Ein stilles Gespräch über Kartoffeldampf und Möhrenduft hinweg.

„Du kochst?“, fragte er irgendwann.

„Ich koche immer“, sagte sie und lächelte kaum merklich.

„Die Frage ist nur, ob du isst.“

Er hob das Glas, trank, sagte nichts.

Sie verstand trotzdem:

Ich esse, wenn ich eingeladen bin.

Sie öffnete den Kühlschrank, holte das Stück Rindfleisch hervor, das sie morgens einer Macelleria in Braccagni gekauft hatte.

Der hatte sie angesehen, als wüsste er, dass dieses Stück Fleisch mehr bedeutete als ein Gericht.

Vielleicht war das in kleinen Dörfern so.

Das Gemüse brutzelte in Olivenöl.

Sie gab Tomatenmark dazu, löschte mit Rotwein ab, fügte das Fleisch ein, streute Salz, legte Salbei und Lorbeer auf das Ganze – und dann tat sie nichts.

Sie ließ es köcheln.

Wie ein Herz, das nach einer langen Nacht wieder langsam schlägt.

Vorsichtig.

Aber rhythmisch.

Markus kam später in die Küche.

Er brachte frische Zweige Thymian mit, die er aus dem Garten gezupft hatte.

Legte sie wortlos neben den Herd.

Sie nickte nur.

Dann standen sie nebeneinander.

Nicht als Paar.

Nicht als Fremde.

Sondern wie zwei Menschen, die im selben Wind stehen.

„Weißt du noch in Macerata, das kleine leicht versteckte Lokal mit dem beigen Tischtuch?“

„Du meinst, wo du dich mit Rotwein bekleckert hast?“

„Ich habe dich in diesem Moment mehr geliebt als je zuvor.“

„Und ich dich weniger.“

Dann lachten sie beide.

Am Abend saßen sie am alten Holztisch, ein Topf „Bollito di manzo“ in der Mitte.

Kein Porzellan.

Nur dickwandige Teller, warm und schlicht.

Dazu Brot, Wein, ein Hauch Mut.

Das Fleisch war zart.

Die Brühe tief.

Die Stimmung weich.

Und während der Dampf sich an den Fensterscheiben niederschlug, wussten sie beide:

Manche Wunden heilt man nicht mit Worten.

Sondern mit einem Teller Suppe.

Und einem Blick, der bleibt.

Bollito di Manzo con Salvia

Rindfleischartopf mit Salbei – für alle, die still wieder zueinander finden.

„Nicht jedes Gespräch braucht ein Wort.

Manchmal reicht ein Löffel Brühe, die nach Zuhause schmeckt.“

Zutaten für zwei Menschen, die sich wieder annähern wollen

- 500 g Rindfleisch (z. B. Schulter oder Wade)
- 3 große Kartoffeln
- 3 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Glas trockener Rotwein
- 2–3 EL Olivenöl extra vergine
- 2 Lorbeerblätter
- 3–4 frische Salbeiblätter
- 2 Zweige frischer Thymian
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Zeit – viel davon
- Und ein offenes Fenster (optional, aber empfohlen)

Zubereitung – langsam, ehrlich & nährend

1. Das Gemüse

Kartoffeln, Karotten, Sellerie und Zwiebel grob schneiden.
Sie müssen nicht schön sein – nur ehrlich.

2. Das Anbraten

Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, dann Tomatenmark zugeben,
leicht anrösten.
Mit Rotwein ablöschen, kurz aufkochen.

3. Das Fleisch

Rindfleisch einlegen, salzen, pfeffern.
Gemüse dazugeben.
Mit Wasser bedecken, Salbei, Lorbeer und Thymian einlegen.
Deckel drauf.
Dann: leise köcheln lassen – 2 Stunden oder mehr.
Keine Eile.
Nur Geduld.

4. Das Servieren

In tiefen Tellern, mit einem Stück Weißbrot und einem Glas
Wein.
Nicht reden.
Einfach nur kosten.
Und spüren, ob das Herz antwortet.

Stimmung:

Ein Topf voller Geduld.

Ein Duft, der wie ein Kompass zurückführt.

Ein Essen, das keine Fragen stellt – aber vielleicht Antworten gibt.

Epilog – Und dann war da Licht

Die Zikaden sangen wieder.
Der Sommer kam still über das Land,
wie ein Brief ohne Absender – aber voller Gefühl.

Der Garten von Sant'Anna war jetzt lebendig wie nie.
Die Kräuter wuchsen wild,
der Rosmarin streckte sich in die Sonne,
und auf dem alten Steintisch unter dem Feigenbaum
lag ein Notizbuch – geöffnet, beschrieben, geliebt.

Luisa und Markus saßen nebeneinander,
die Hände verschränkt,
und zwischen ihnen stand eine Flasche Vin Santo.
Kein Fest. Kein Ereignis.
Nur ein stiller Moment.

Aber genau das war es:
Sie hatten es geschafft.
Nicht das große Glück.
Sondern das alltägliche Glück.
Die Kunst, zu bleiben.
Zu kochen.
Zu vergeben.
Und wieder zu schmecken.

Ein Sommer voller Gäste stand bevor.
Neue Geschichten, neue Gerichte,
neue Sehnsüchte und kleine Wunder.

Aber das Wichtigste war da:
Sant'Anna lebte.
In der Küche, im Olivenhain,
und in zwei Herzen,
die nicht mehr davonliefen –
sondern gemeinsam blieben.

Nachwort – Eine Prise Liebe bleibt

Dieser Roman ist eine Liebeserklärung:
an die Toskana,
an das Kochen,
an das Mutigsein im Kleinen,
und an das Wiederaufstehen in der Liebe.

Vielleicht erinnerst du dich beim nächsten Zitronenkuchen
oder beim Duft von angebratenem Salbei
an diese Geschichte.

Vielleicht kochst du ein Gericht zweimal –
einmal für dich, und einmal für das,
was du verloren glaubtest.

Und vielleicht erinnerst du dich:
Manche Rezepte brauchen Zeit.
Manche Herzen auch.

Aber am Ende bleibt immer ein Geschmack:
von Zuhause.
Von Wärme.
Von Liebe.

Danke, dass du mit uns durch Sant’Anna gegangen bist.

Und vielleicht beginnt hier deine eigene Geschichte.