

Marianne Sägebrecht

Auf ein prima Klimakterium!

Meine Ratschläge und Geschichten
für das reife Weibsbild von heute

nymphenburger



»Na klar«, sage ich und stelle mein Antlitz, ungeschminkt und fern der Heimat, für ein aktuelles Foto zur Verfügung!



Wieder zurück in meinem sicheren, grünbewachsenen Refugium, nahm ich zuerst eine Messerspitze der getrockneten und pulverisierten Rosen- und Salbeiblätter aus einer liebevoll bemalten Dose, um meinem gelben Zorn auf den unseriösen Paparazzo die Stirn zu bieten, und ließ mir gleichzeitig ein Badewasser ein, das ich mit sieben – meine Lieblingszahl – getrockneten Lorbeerblättern, fünf Minztee-Beuteln (frische Minze hielt noch ihren Winterschlaf), einem Teelöffel Kokosöl und einem Teelöffel Mandelöl veredelte. Das war Entspannung pur und ein mundendes Avocado-Gazpacho besänftigte meinen aufgeregten Magen.



Avocado-Gurken-Gazpacho mit Estragon, Chili und Shrimps

Für 4 bis 6 Personen

2 Avocados

1 Knoblauchzehe

1 kleine Salatgurke

1 Prise Zucker

250 g Joghurt

700 ml Geflügelbrühe

1 Zitrone

1 TL Chilipulver

200 g Shrimps

1 EL Estragon

50 g Sahne

1 Prise Kreuzkümmel

1 Prise Sesam

Salz und Pfeffer

Die Avocados werden geschält, in kleine Stücke geschnitten, mit der Knoblauchzehe, der geschälten, geteilten Gurke, einer Prise Zucker

in den Mixer gegeben und sämig püriert. Jetzt in eine große Suppenschüssel geben, den Joghurt unterziehen, mit der Geflügelbrühe auffüllen, mit dem Saft der Zitrone und dem Chilipulver vermengen, die Shrimps in Butter und geschnittenem Estragon dünsten, Pfeffer und salzen und kurz vor dem Servieren auf die Suppe geben. Einen größeren Dip geschlagene Sahne in die Tellemitte, eine Prise Kreuzkümmel, eine Prise geröstete Sesamkörner, ein paar gehackte Estragonblätter darauf verteilen, eine kleine Käsestange beilegen. Bon appétit!



Carpe diem – Pflücke den Tag

»»Liebe ist schrecklich rau«, sagte ich, während ich mich dämlich auf dem Bärenfell vor dem Kamin räkelte. »Zieh dich an, Kleines«, brüllte er aus der Dusche, »ich kann dich sonst nicht länger verleumden«. »Ach sag an«, seufzte ich in mich hinein und zog meinen frierenden Wintermantel über meine nackte Orangenhaut.«

Bei brasilianischem Kaffee, mit Zimt und Sahnehäubchen, resümiert eine alte Freundin, aus Miami angedüst, in respektinflößenden Schlangenlederstiefeln und mit sechzigjährigen Dreadlocks, auf meiner kleinen Landhaus-Chaiselongue über ihren zeitgenössischen Miami-Lover jüngeren Jahrgangs, ihren Sexy-Hengsto, wie sie ihn mir mit satterm Gelächter an meine Zimmertapete imaginiert.

»Ja, ja«, antworte ich, »wenn die gute alte Lust in ihre Jahre kommt, da ist Kuschneln angesagt, keine Verhüterlis mehr im Suitcase, die sich nach ihren Einsatzbefehlen sehnen, keine Eisprung-Temperatur-Bestimmungen, kein Monatsspillen-Futter, sondern freie zärtliche Vereinigung, vertrauensvolle tantrische Hingabe. Diese Zeit ist doch die Krönung für uns Frauen«, lege ich nun meine Essenz mit wissendem Lächeln auf das blaue Tablett, das noch die letzten Scheiben eines himmlischen Zitronenkuchens beherbergt.

»Alte Fabuliererin«, kontert nun Sexy-Hexy, »du hast dich doch seit Jahren nicht mehr in unseren sexuellen Dschungelcamps fündig gemacht und wie Dornröschen hinter deiner Hecke versteckt. Bei uns modernen Frauen ist Polarität angesagt. Anziehung und Abstoßung im Wechselspiel der Geh-und-Komm-Zeiten. Geile Alpha-Männchen werden mit Fessel-Ritualen domestiziert, dass ihnen Hören und Sehen vergeht. Dazu benötigen wir einen schneidenden Ton in der Stimme, strafende Knute, Augenbinde, auch bei jüngeren Schnittchen mit straffem Popo, capito, meine dornige Rose?«, wirft mir die Gefährtin aus freudigen Jugendtagen an den Kopf und kippt sich einen kräftigen Schluck meines selbst gebrauten Ingwer-Zitronen-Minze-Cocktails in ihren aufgespritzten