



WORKBOOK

# Rezepte, die verbinden

VON DR. CORNELIA ODENTHAL



Wie du  
kulinarische Erinnerungen  
bewahren kannst

*Dr. Cornelia Odenthal*  
BIOGRAFIE \* BERATUNG

# **REZEPTE, DIE VERBINDEN – LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN**

Ob Omas Kirschkuchen oder ihre Königsberger Klopse, die meisten von uns haben Leibgerichte aus der Kindheit, bei denen uns allein der Gedanke daran - ZACK! - in eine andere Welt zurück versetzt.

Woher kommen die Rezepte, die du gerne zubereitest?

Mit diesem Workbook möchte ich dich anregen, über deine kulinarischen Wurzeln nachzudenken und Erinnerungen an deine Herkunft festzuhalten. Für dich und für deine ganze Familie.

Zuneigung und Verbundenheit lässt sich auf vielfache Weise beschreiben und findet sich auch in Sprichworten wieder ... wen hast du denn zum Fressen gern?!?

Gemeinsam kochen und zusammen essen, füttern und bekocht zu werden sind sehr fürsorgliche und sinnliche Tätigkeiten.

Wenn ich dich quasi "auf den Geschmack" gebracht habe, habe ich auf den kommenden Seiten ein paar Vorschläge, wie du dich an deine kulinarische Herkunft erinnern kannst und sie für dich und deine Familie konservierst.

Viel Spass dabei!

*Conny*



# ERINNERUNGEN NOTIEREN

Welche Gerichte hast du als Kind gerne gegessen?

---

---

An welche Personen erinnern dich diese Gerichte?

---

---

An welche Anekdoten Erinnerst du dich rund um diese Gerichte und Personen?

---

---



Was isst du gerne, wenn es dir nicht so gut geht, was sind deine Seelentröster bei Kummer oder Krankheit?

---

---

Erinnerst du dich an leckere Gerichte von einer besonderen Feier oder aus einem schönen Urlaub?

---

---

# **ERINNERUNGEN WECKEN**

**An welche Gerichte erinnern sich deine Geschwister, Eltern, Cousinen und Cousins, Tanten und Onkel?**

---

---

**Hast du Familienfotos, auf denen ein gedeckter und voller Tisch zu sehen ist? Welches Essen wurde serviert?**



---

---

**Aus welchen Ecken der Erde kommst du, kommen deine Verwandten, gibt es dort spezielle Rezepte? Google, lese in Kochbüchern und besuche Kochkurse!**

---

---

**Gibt es Lebensmittel oder Gerichte, die du manchmal vermisst?**

---

---

# ERINNERUNGEN FESTHALTEN

An welche Gerichte und Lebensmittel denkst du besonders gerne?

---

---

Zu welchen Gelegenheiten hast du sie immer gerne gegessen?

---

---



Wer hat es zubereitet?  
Hast du manchmal geholfen?

---

---

Wer saß mit am Tisch, wenn ihr es gegessen habt?

---

---

Wie hat es gerochen, geschmeckt und ausgesehen?  
Welche Gefühle hattest beim Genießen?

---

---

# **ERINNERUNGEN SCHAFFEN**

**Hast du ein "Signature Dish", ein Gericht, das alle immer speziell von dir haben möchten?**

---

---

**Gibt es dabei eine persönliche Note von dir – eine besondere Zutat, einen Kniff bei der Zubereitung?**

---

---

**Welche Familientraditionen hast du in einer heutigen Familie? Welche Elemente sind neu hinzugekommen?**

---

---

**Welche neuen Leibgerichte steuern deine Kinder und Enkel bei?**

---

---

**Gibt es traditionelle Rezepte, die ihr anders interpretiert – glutenfrei, vegetarisch, ohne Rosinen?**

---

---



# **ERINNERUNGEN WEITERGEBEN**

**Fällt dir 1 Gericht ein?**

**Gestalte eine Postkarte mit dem Rezept und  
verschicke sie an liebe Menschen!**



---

**Fallen dir 12 Rezepte ein?**

**Erstelle einen Kalender für deine Familie.  
Sind es noch mehr - dann hast du genug  
Zutaten für ein Familienkochbuch.**

---

**Steht eine Feier an?**

**Bitte jede/n um eine Leibspeise für ein biografisches  
Buffet. Erzählt Geschichten als "Ohrenschmaus"  
dazu!**

---

**Suchst du ein Geschenk?**

**Sammele mit Freunden oder Familienmitgliedern die  
Rezepte eurer Lieblingsgerichte und würzt sie gerne  
mit Anekdoten.**

---

*Viel Vergnügen  
und guten  
Appetit!*



Hast du noch Fragen, Anregungen, Infobedarf?  
Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme.

*Dr. Cornelia Odenthal*  
BIOGRAFIE \* BERATUNG

(0151) 21 21 64 75

[cornelia@cornelia-odenthal.de](mailto:cornelia@cornelia-odenthal.de)

 [www.cornelia-odenthal.de](http://www.cornelia-odenthal.de)

 [dr.cornelia.odenthal](https://www.instagram.com/dr.cornelia.odenthal)

 [dr.cornelia.odenthal](https://www.facebook.com/dr.cornelia.odenthal)

