



Madame Tricot (Hg.)

So süß schmeckt  
das Leben

Meine Glücksmasche



## LIEBE NASCHKATZEN, LECKERSCHMECKER UND LEBENSGENIESSER,

vielleicht geht es Ihnen wie mir und den meisten anderen Menschen: Ich liebe Süßes. Bei einem Stück Schokolade werde ich schwach. Ich backe gerne Kuchen und würde am liebsten vorher schon vom Teig naschen. Tatsächlich ist das evolutionär so angelegt und in unseren Genen festgeschrieben. Wenn man ungeborene Babys süßen Speisen aussetzt, lächeln sie. Bei bitteren verziehen sie das Gesicht.

Wenn Zucker nur nicht so ungesund wäre! Darum habe ich versucht, meiner Lust auf Süßigkeiten anders zu begegnen. Ich stricke sie. Und mache die Erfahrung, dass man auch ohne Zucker ein süßes Leben führen kann. Denn in meinen Pralinen, Schokoladentörtchen, Kuchen und Co. versteckt sich so manches Glücksrezept.

Ich bin in Paris Montmartre in einer Familie von Designern aufgewachsen, am Fuß des Sacré-Cœur. Hin- und hergerissen zwischen Kunst und Naturwissenschaft studierte ich Medizin und besuchte parallel dazu die École du Louvre, um Kunstgeschichte zu lernen. Vier Jahrzehnte widmete ich mich als Dr. med. Dominique Kaehler Schweizer der Medizinkunst und arbeitete als Fachärztin für Psychiatrie und Naturheilkunde in eigener Praxis. Zum Ausgleich entdeckte ich in meiner Freizeit die beruhigende Wirkung des Strickens. Ich wurde Madame Tricot. Das Stricken brachte ich mir selbst bei. Die rhythmische, beidhändige, sich wiederholende Bewegung lässt mich zur Ruhe kommen und ist eine gute Methode, um seine Achtsamkeit zu schulen. René Descartes schrieb: „Ich denke, also bin ich.“ Mein Grundsatz lautet: Ich stricke, also bin ich. Ich bin, also stricke ich.

Stricken ist für mich wirklich Zen. Das Stricken an und für sich ist der Zweck. Ich stricke nicht, um Pullover, Socken usw. herzustellen. Ich stricke, weil mir der alternierende Rhythmus der Nadeln guttut und ich den Kontakt mit der kostbaren Wolle liebe. Stricken ist für mich wie Beten, Meditieren, Radfahren oder Wandern. Alles unproduktive Tätigkeiten, die aber guttun. Stricken war und ist für mich die größte Ressource. Dabei strickt es aus mir heraus. Ich rechne nicht,

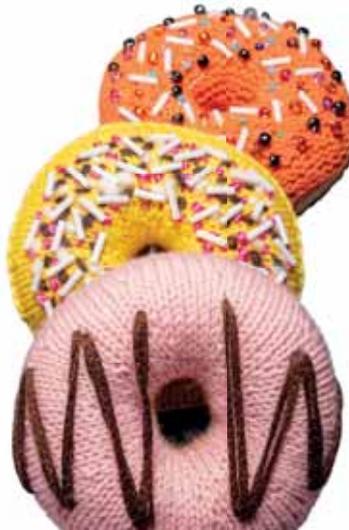
ich zähle nicht. Ich folge keinem Strickmuster. Und bin selbst überrascht, welche Dinge da entstehen.

Seit einigen Jahren habe ich mich auf 3D-Objekte konzentriert. Sie sind immer lebensgroß ohne Nähte und in einem Guss gestrickt. Meine Vorliebe gilt allem Verderblichen. Vor allem Lebensmittel haben es mir angetan. So entstehen Strickwerke der ganz besonderen Art: Obstschalen, Käseplatten, Tortenbuffets bis hin zu ganzen Metzgereien.

Doch die schönsten Dinge des Lebens sind nun mal süß. Das Süße streichelt, verwöhnt und belohnt die Seele. Darum habe ich in diesem Buch für Sie angerichtet und lade Sie ein: Schlemmen Sie von ganzem Herzen, denn diese Süßigkeiten stecken voller schöner Lebensglücksrezepte. Leben Sie bunt und gesund mit den **süßen Früchtchen**. Versüßen Sie Ihren Alltag mit **Marmelade**. Schmecken Sie in einem **Kuchen**, wie süß das Leben sein kann. Genießen Sie **süße Stückchen** für ein Glückchen. Und Sie wissen ja: Alles ist gut, wenn es aus **Schokolade** ist.

Das Schöne dabei: Diese Naschereien lassen sich genießen ohne Risiken und ungünstige Nebenwirkungen. Im Gegenteil: Sie tun einfach gut und nähren vor allem die Seele. Beste Voraussetzungen, dass das Leben auch für Sie zum Zuckerschlecken wird. Das jedenfalls wünscht Ihnen von Herzen

*Ihre Madame Tricot*





# Süße Früchtchen

Lebe bunt und gesund

Ein Apfel täglich, keine Krankheit quält dich.

*Lebensweisheit*



## DER TREUE DIENER

Ein Sultan hatte einen treuen Diener, der ihm sehr ergeben war. Eines Tages bat er nach dem Mahl seinen Diener, eine reife, köstlich aussehende Melone zum Nachttisch aufzuschneiden. Der Sultan bot ihm an, etwas von der Melone zu kosten.

Der Diener verspeiste schnell ein Stück nach dem anderen. Der Sultan war erstaunt über das Benehmen seines Dieners. So nahm er sich selbst das letzte Stück der Melone. Er probierte und befand die Frucht bitter und ungenießbar.

Erstaunt fragte er seinen Diener: „Waren deine Melonenstücke ein Genuss?“

Der Diener antwortete: „Nein Herr, sie waren bitter und ungenießbar.“

Der Sultan fragte: „Weshalb hast du dann fast alles aufgegessen, obwohl die Frucht bitter war?“

Der Diener antwortete: „Mein Herr, ich wollte euch diesen Nachttisch nicht zumuten. Ich habe bereits so viel Süßes von euren Händen erhalten, dass mir eine bittere Melone nicht erwähnenswert schien.“

*Gisela Rieger*

## VIEL UND LEICHT

Vor allem viel. Viel Birne, viel Zwetschge. Viel Traube, viel Pfirsich. Viele Tomaten. Viel Rascheln der vielen trockenen Blätter. Viel Haschen der vielen kleinen Katzen. Viel Duft von viel Hart der vielen Pinien. Viel Wind in den vielen Oliven. Viel Silber. Viel Rauschen. Viel Blau in den vielen Hügeln. Viel Glanz. Viel Wärme. Viel Reife. Viel Glück.

Vor allem leicht. Wie leicht sich das erntet. Leicht löst sich die Birne, die Zwetschge, der Pfirsich. Leicht trennt das Messer vom Weinstock die Traube. Leicht knurrend naht sich die Katze. Sie lässt sich leicht die Beute abnehmen. Es schreibt die Rechte: Leicht gesperbert die helle Brust des Vogels, so leicht in der Linken. Die Flügel sehr dunkel. Darin leicht gekurvt, gelbe Handschwingen. Ein Zeisig vielleicht.

*Robert Gernhardt*



## KURZ GEFASST

Erdbeeren!  
Blaubeeren!  
Aprikosen!  
Honigmelone!  
Ananas!  
Kirschen!  
Himbeeren!  
Was für ein Fest!  
Dieses süße Leben!

*Carola Vahldiek*

## EINLADUNG IN ORANGE

Ein himmlisches Vergnügen,  
so süß,  
so saftig,  
so fruchtig,  
so leuchtend,  
rund und gesund,  
Orangen voller Magie,  
Götterfrüchte der Freude.

*Annedore Großkinsky*

## HIMBEERTAG

Momente des Glücks  
In dem das Sein  
Süß in den Mund wächst

Die Hände zärtlich nach  
Der Fülle des Lichts greifen  
Das Herz zu betanken

Die Füße im taunassen Gras  
Dem achtsamen Lied  
Einer Schnecke lauschen

Und sonniges Atmen  
Zum Gebet wird

*Cornelia Elke Schray*



## Madame Tricot - Meine Glücksmasche

Stricken ist für mich wie  
Beten, Meditieren, Radfahren  
oder Wandern. Alles  
unproduktive Tätigkeiten,  
die aber guttun.

## VERLOCKEND

Das Leben ist  
wie eine Grapefruit.  
Manchmal weiß ich nicht,  
ob es süß ist  
oder bitter,  
doch ich kann nicht  
genug davon bekommen.

*Maria Sassin*



# Nichts ohne Marmelade

Den Alltag versüßen

Die wahre Lebenskunst  
besteht darin, im Alltäglichen  
das Wunderbare zu sehen.

*Pearl S. Buck*

## MORGENSTIMMUNG

Die Welt gleicht einem aufgeschnittenen Brötchen,  
sie dampft noch schwach im ersten Licht  
und duftet noch ganz frisch,  
am Himmel glüht ein letztes Morgenrötchen,  
die Sonne kleckst schon honigdicke  
Strahlen auf den Tisch.

Der Wind hat in der Stadt grad frisch gelüftet,  
die Wolken ziehn wie Eierschnee  
und weiße Schokolade,  
die Wiesen sind noch nacht- und taudurchdüftet,  
und alle Häuser schimmern gelb  
wie Pfirsichmarmelade.

*Jörn Heller*



#### Quellennachweis:

**Doris Bewernitz:** S. 14, 18, 21, 26, 34, 42, 50 © bei der Autorin. **Hanna Buiting:** S. 41f © bei der Autorin. **Stefanie Engelhardt:** S. 33 © bei der Autorin. **Robert Gernhardt:** S. 6, Viel und leicht, aus: ders., Gesammelte Werke, 9783100255112 © S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main. **Annedore Großkinsky:** S. 7, 38 © bei der Autorin. **Jörn Heller:** S. 9, 37 aus: ders., Frische Verse, © beim Autor. **Martina Hertel:** S. 19 © bei der Autorin. **Sabine Heuser:** S. 27 © bei der Autorin. **Dorothea Kiausch:** S. 46f © bei der Autorin. **Madame Tricot:** S. 2f, 7, 11, 15, 25, 29, 37, 41, 45, 49, 53, 54f © bei der Autorin. **Gundela Leenen:** S. 13 © bei der Autorin. **Ashley Lippert:** S. 25, Gottes Gegenwart, aus: dies., Das Geheimnis der Gelassenheit, © Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2014. **Sophia Loren:** S. 49, Desserts, aus: dies., Rezepte und Erinnerungen, ins Deutsche übertragen von Lexa Katrin von Nostitz, © der deutschen Ausgabe by Collection Rolf Heyne, München 1999 (4. Auflage). **Eva Mutscher:** S. 26 © bei der Autorin. **Gabriela Paydl:** S. 38 © bei der Autorin. **Gisela Rieger:** S. 5, Der treue Diener (nach dem Sufi), aus: dies., Inspirationen fürs Herz, S. 113 © 2015 Gisela Rieger. **Maria Sassin:** S. 7, 15, 23, 25, 34, 42, 43, 49 © bei der Autorin. **Isabella Schneider:** S. 10, 17ff, 21, 22, 29ff, 31, 33, 34 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 7, 11, 35, 37 © bei der Autorin. **George Tabori:** S. 10, Hommage ans Frühstück, aus: ders.: Ein guter Mord, hg. v. Wend Kässens, Übersetzung von Ursula Grützmacher-Tabori, 1992 Steidl Verlag, Göttingen, © Jan Menkens. **Anna Tomczyk:** S. 22, 23, 39 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek:** S. 6, 11, 22, 26 © bei der Autorin. **Angelika Wolff:** S. 13, 27, 39 © bei der Autorin. **Annemarie Zeyen:** S. 45 © bei der Autorin.

Trotz sorgfältiger Recherche konnten wir nicht in allen Fällen den jeweiligen Rechteinhaber ausfindig machen. Für Hinweise sind wir dankbar.

#### Zur Künstlerin:

Die Schweizer Strickkünstlerin **Madame Tricot** ist in Paris in einer Designer-Familie aufgewachsen. Hin- und hergerissen zwischen Kunst und Naturwissenschaften studierte sie Medizin und besuchte parallel dazu die Ecole du Louvre, um Kunstgeschichte zu lernen. Vierzig Jahre hat sie sich als Dr. med. Dominique Kaehler Schweizer der Medizinkunst gewidmet. Zum Ausgleich entdeckte sie das Stricken für sich und perfektionierte es als Kunstform.

Dabei konzentriert sie sich vor allem auf 3D-Objekte und bildet verderbliche Waren ab in einem mehr oder weniger frischen Zustand. Das Stricken von Lebensmitteln in Originalgröße hat es ihr dabei besonders angetan.

Ihre Arbeiten wurden bereits in mehreren Museen und Galerien in der Schweiz, in Deutschland, demnächst auch in Kanada ausgestellt.

Weitere Informationen unter [www.madametricot.ch](http://www.madametricot.ch)

#### Zum Fotografen:

**Daniel Ammann**, geb. 1972, besuchte nach einer Hochbauzeichnerlehre den Vorkurs an der Schule für Gestaltung in St. Gallen und bildete sich zwischen 1994 und 1997 an der F+F Schule für Kunst und Design in Zürich in der Fachrichtung Fotografie und Malerei weiter. Er arbeitete seither als freischaffender Fotograf in St. Gallen für In- und ausländische Zeitungen, Magazine und Agenturen. Weitere Informationen unter [www.daniel-ammann.com](http://www.daniel-ammann.com)



ISBN 978-3-86917-720-5

© 2019 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

Alle Rechte vorbehalten

[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)

Strickobjekte: © Dominique Kaehler Schweizer

Fotografien: © Verlag am Eschbach, Daniel Ammann

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Schriftvorlagen: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



Dieser Baum steht für umweltschonende  
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit  
und sorgfältige Herstellung.

