

LIFESTYLE



Kamil El Hadi kocht im Restaurant „Fünf & Sechzig“ in Berlin Wedding

Kompaktes Kochen mit Kamil El Hadi

Heute: Lebkuchenparfait mit Glühweinschaum

Wenn auch Sie noch einige Lebkuchenherzen aus der Weihnachtszeit übrig haben, ist dieses Rezept genau das Richtige.

Zubereitung: Zuerst das Ei trennen und das Eigelb zusammen mit 20 Gramm Zucker und der Vanille über einem Wasserbad schaumig schlagen. Das Ganze kalt stellen. Anschließend 40 Gramm Zucker in Wasser zu dickem Sirup kochen und darunter das zu Eischnee geschlagen Eiweiß mischen. Auch diese Masse muss gemeinsam mit der geschlagenen Sahne (in einer Extra-Schüssel) für 20 Minuten in den Kühlschrank. Eigelb, Eiweiß und Sahne vermischen, Lebkuchenherzen zerbröseln untermischen und danach das Parfait einfrieren.

Für den Glühweinschaum den Glühwein mit etwas Zimt und Nelke aufkochen und dann in eine Schüssel über einem Wasserbad geben. Als nächstes ein Eiweiß mit einem Teelöffel Zucker steif schlagen und unter den Glühwein mischen. Zum Servieren das Parfait in gleichgroße Portionen schneiden und den Schaum dazugeben.

Tipp: Für eine alkoholfreie Variante kann natürlich auf alkoholfreien Glühwein oder sogar Kinderpunsch zurückgegriffen werden. Damit der Glühwein-

schaum wirklich die perfekte Konsistenz bekommt, muss beim Verrühren mit dem Eischnee auf eine hohe Temperatur geachtet werden.



Leckere Resteverwertung: Das Lebkuchenparfait

ZUTATEN:

2 Eier
60 Gramm Zucker
einen halben Vanillestab
20 Milliliter Wasser
200 Milliliter Schlagsahne
30 Gramm Lebkuchenherzen
100 Milliliter Glühwein
Zimt
1 Nelke
einen gehäuften Teelöffel Orangenschale

Folgen Sie Gesa Schwanke auf Twitter
twitter.com/wk_schwanke



Die besten Feinde

Die Beziehung zwischen Geschwistern ist ebenso spannungsreich

■ Manchmal möchten wir sie auf den Mond schießen. Doch wenn es hart auf hart kommt, sind Geschwister der wichtigste Rückhalt

GESA SCHWANKE

Haare ziehen, Kreischattacken, Faustkampf: Meine Schwester und ich haben als Kinder nichts ausgelassen. Wie Hund und Katze sind wir aufeinander los – gleichzeitig bellend und kratzend.

Heute sind wir enge Freundinnen – mit jedem Problem, ob Geldsorgen oder Liebeskummer, kann ich zu meiner „Kleinen“ (drei Jahre jünger, einen Kopf größer) kommen. Als ich nach dem Studium ein Umzugsunternehmen anheuern musste, zögerte sie keine Sekunde, mir finanzielle Unterstützung anzubieten: „Du zahlst es halt irgendwann zurück!“

Geschwister sind für viele Deutsche die wichtigste Konstante in ihrem Leben. Bei einer Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) erklärten 74 Prozent der Teilnehmer, sich in Notlagen oder persönlichen Krisen „voll und ganz“ auf ihre Geschwister verlassen zu können. Beinahe ebenso viele der 1965 Befragten (72,5 Prozent) beschrieben das Verhältnis zu Bruder oder Schwester als sehr eng.

Und das, obwohl ein Leben mit Geschwistern regelmäßigen Zoff bedeutet. Einer US-Studie zufolge streiten Geschwister zwischen drei und sieben Jahren im Schnitt dreieinhalb Mal pro Stunde. Nur jeder achte Streit endet mit einer friedlichen Lösung – bei meiner Schwester und mir war es höchstens jeder achtzigste. Der Krieg tobte um alles von der Frisbeescheibe und dem türkisen Lieb-



Starke Geschwister: Mónica und Penélope Cruz designen gemeinsam Mode, Shannon und Jared Leto machen zusammen Musik



lingspulli bis hin zu den Eltern: Beim Sonntagmorgenkuscheln zogen wir eine imaginäre Grenze über das Gesicht unseres Vaters – jedem Kind „gehörte“ eine Hälfte. Und territoriale Verletzungen ließen natürlich nicht lange auf sich warten.

Für Psychologen ist dieser Wahnsinn völlig normal – Rivalität gehört zur gesunden Entwicklung dazu. Je näher sich Geschwister altersmäßig sind, umso stärker kann der Konkurrenzkampf sein. Ein Extremfall sind Kinder mit einem Altersunterschied von nur neun bis zwölf Monaten. Sie werden auch „irische Zwillinge“ genannt. Für Mütter ist es in dieser Konstellation enorm anstrengend, beiden Sprösslingen gerecht zu werden – die Geschwister buhlen entsprechend stark um Aufmerksamkeit.

Besonders schön lassen sich die verschiedenen Geschwisterverhält-

nisse bei Prominenten beobachten, denn ihre Kleinkriege finden häufig öffentlich statt. So schraubten Jessica (30) und Ashlee Simpson (26) lange Zeit ehrgeizig an ihren Karrieren als Schauspielerinnen und Sängerinnen. Ashlee blieb dabei als pummelige Rockrebellin hinter dem Erfolg der Älteren zurück, litt jahrelang darunter, in Jessicas Schatten zu stehen. Eine Radikal-Diät, Nasen-OP und etliche Haartönungen später hat sich das Verhältnis der Schwestern entspannt – sicherlich auch, weil Ashlee als Ehefrau von Musiker Pete Wentz und Mutter des zweijährigen Bronx Mowgli inzwischen ihre eigene Identität gefunden hat.

Forscher betonen indes die Vorteile eines geringen Altersunterschieds (zwei bis drei Jahre) zwischen Geschwistern, da das Gefühl der Zusammengehörigkeit bereits in früher Kindheit entsteht. Paradebeispiel einer harmonischen Schwesternschaft sind Penélope Cruz (36) und ihre Schwester Mónica (33). Die Spanierinnen stehen sich sehr nah; obwohl beide als Schauspielerinnen arbeiten,

Schicksalsgemeinschaft

Michael Brauckmann erklärt, warum Geschwister eine besondere Spezies sind

Michael Brauckmann (57) arbeitet seit 25 Jahren als Familientherapeut, gibt Seminare zum Thema Geschwisterkonstellation. Er erklärt, wie entscheidend uns Brüder und Schwester für das ganze Leben prägen.



Michael Brauckmann weiß, wie Geschwister ticken

WELT KOMPAKT: Herr Brauckmann, was unterscheidet eine Schwester von der besten Freundin?

MICHAEL BRAUCKMANN: Im Gegensatz zu einer Freundschaft kann man sein Geschwisterdasein nicht einfach beenden. Es ist eine außerordentlich langjährige Beziehung – und die geschwisterliche Prägung beginnt mit der Geburt. Viele Menschen gehen davon aus, dass die Eltern ihre Entwicklung am stärksten prägen und unterschätzen, wie stark die Beeinflussung durch die eigenen Geschwister ist.

die Traditionen und Ideen der Eltern. Das zeigt sich auch häufig in der Berufswahl. Zweitgeborene sind dagegen innovativer, sie suchen die Herausforderung und gehen in Konkurrenz mit ihrem älteren Geschwister. So will der Jüngere auch Lesen und Schreibenlernen, wenn der Ältere eingeschult wird.

Wie wirkt sich die aus?

Das älteste Kind übernimmt klassischerweise Verantwortung und oft

Das heißt, wenn ich mich verstehen will, muss ich das Verhältnis zu meinem Geschwister begreifen?

GESCHWISTERFORSCHUNG

Obwohl Geschwisterbeziehungen von lebenslanger Dauer sind, hat sich die Forschung bislang weniger mit ihnen auseinandergesetzt als etwa mit Partnerschaften. Häufig stehen die **Position des Einzelnen** innerhalb der

Geschwisterfolge sowie die **Altersabstände** zwischen den Geschwistern im Zentrum der Untersuchungen. Zu den führenden deutschen Geschwisterforschern zählt der Münchener Professor Hartmut Kasten.