

Das Rezeptbuch der Kindheit – Die Speisekarte Ihres Lebens

Flaschenpost der Zeit · Zum persönlichen Gebrauch

Darum geht es

Manchmal braucht eine Erinnerung keinen langen Text und kein Foto. Ein vertrauter Küchenduft reicht dafür vollkommen aus. Der Geruch von Zimt, geschmorten Zwiebeln oder warmem Apfelkuchen öffnet Türen. Plötzlich sitzen Sie wieder am Küchentisch von früher. Dieses Rezeptbuch sammelt die Gerichte Ihres Lebens. Es fragt nicht nach perfekten Grammangaben. Es sucht nach den Augenblicken, die nach Heimat schmecken.

HINWEIS ZU COOKIES

In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).

[Zum Inhalt springen](#)

Ende besitzen Sie ein kleines Archiv Ihrer Familiengeschichte. Sie können die Karten für sich behalten oder verschenken.

So geht es

1. Wählen Sie einen ruhigen Platz an Ihrem Küchentisch oder Schreibtisch.
2. Schneiden Sie die sechs Karten entlang der Linien sorgsam aus.
3. Spüren Sie einem vertrauten Duft aus vergangenen Tagen nach.
4. Notieren Sie das Gericht und die wichtigsten Zutaten auf der Karte.
5. Schreiben Sie eine kleine Erinnerung an den Rand der Karte.
6. Binden Sie Ihre Karten mit einem Faden oder legen Sie

HINWEIS ZU COOKIES

In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).

[Zum Inhalt springen](#)

Die Samstagssuppe stand oft stundenlang auf dem warmen Herd. Sie wärmte das Haus nach einem langen Vormittag. Gemüse, Graupen oder Knochenbrühe zogen langsam durch.

1. Welcher Suppenduft zog bei Ihnen durch die Zimmer?
2. Was kam in den großen Topf auf dem Herd?
3. Wer saß mit Ihnen am Tisch, um die Suppe zu löffeln?

Notieren Sie das Rezept auf Ihrer ersten Karte. Auch einfache Zutaten verdienen einen festen Platz im Buch.

2. Das Festtagsgericht

An Feiertagen verwandelte sich die Küche in eine kleine Werkstatt. Vielleicht duftete es nach Festtagsbraten, Gulasch oder Kartoffelsalat. Gute Teller wurden aus dem Schrank geholt und weißes Leinen aufgelegt.

1. Welches Gericht gehörte zu Ihren schönsten Festen?
2. Welche besondere Zutat durfte niemals fehlen?

HINWEIS ZU COOKIES

In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).

[Zum Inhalt springen](#)

Süße Speisen gaben Geborgenheit, wenn ein Tag schwer war. Warmer Milchreis mit Zimtucker, Grießbrei oder gedämpfte Äpfel halfen immer. Der warme Brei schmeckte nach Geduld und Zuwendung.

1. Welche Süßspeise hat Ihnen als Kind neuen Mut geschenkt?
2. Wie sah der Teller aus, wenn das Gericht serviert wurde?
3. Wer hat Ihnen dieses Essen ans Bett gebracht?

Halten Sie dieses Trostgericht auf Ihrer dritten Karte fest.

4. Der Duft aus dem Ofen

Wenn gebacken wurde, veränderte sich die Luft im ganzen Haus. Der Ofen knackte leise und verströmte wohlige Wärme. Ein Blechkuchen mit Pflaumen, frisches Bauernbrot oder ein Sonntagszopf entstanden hier.

1. Welcher Backduft weckt in Ihnen die lebendigste Erinnerung?

2 HINWEIS ZU COOKIES

In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).

[Zum Inhalt springen](#)

Im Spätsommer füllten sich Regale und Keller mit bunten Gläsern. Bohnen, Gurken, Kirschen und Quitten wurden sorgsam eingekocht. Die Gläser standen wie kleine Schätze in kühlen Kammern.

1. Was wurde bei Ihnen zu Hause regelmäßig eingeweckt?
2. Wie sah die Vorratskammer Ihrer Kindheit aus?
3. Welches Glas haben Sie im Winter am liebsten geöffnet?

Bewahren Sie dieses Vorratsrezept für kommende Zeiten auf.

6. Das einfache Abendbrot

Am Abend reichten oft ein kühles Brot und frische Butter. Dazu Schnittlauch aus dem Garten, Käse oder warmer Tee. Der Tag klang ruhig aus, während draußen die Dämmerung fiel.

1. Wie sah ein gewöhnliches Abendbrot bei Ihnen aus?
2. Welcher Geschmack gehörte für Sie zum Feierabend?

HINWEIS ZU COOKIES

In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).

[Zum Inhalt springen](#)

Gut zu wissen

Für dieses Rezeptbuch brauchen Sie keine Küchenwaage. Schreiben Sie nach Augenmaß und nach Ihrem Gefühl.

Wenn Ihnen ein Maß fehlt, schreiben Sie einfach eine Prise oder eine Handvoll.

Sie dürfen das Ausfüllen auf mehrere Tage verteilen. Ein einziges Rezept an einem Nachmittag genügt völlig.

Gemeinsam mit Angehörigen macht das Erinnern oft doppelte Freude.

Stellen Sie beim Schreiben ein Schälchen mit Zimt oder Gewürznelken auf. Der Duft hilft den Gedanken oft auf überraschende Weise auf die Sprünge.

Eine Frage zum Mitnehmen

Welcher Geschmack aus einer Küche holt Sie sofort nach Hause?

Das P
Der

HINWEIS ZU COOKIES

In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).

[Zum Inhalt springen](#)

DIE DREI FLUTEN

[Erinnerungsflut](#)

[Klangflut](#)

[Farbflut](#)

[Flaschenpost der Zeit](#)

DIE IDEE

[Über uns](#)

[Für Einrichtungen](#)

[Kontakt](#)

IM RHYTHMUS

[Ebbe & Flut](#)

[Der Wellengang](#)

[Material & Glossar](#)

[Häufige Fragen](#)

RECHTLICHES

[Impressum](#)

[Datenschutz](#)

[Cookie-Hinweis](#)

© 2026 IN DIE FLUTEN · IN-DIE-FLUTEN.DE

EIN RUHIGES ARCHIV ZUM LESEN, HÖREN UND AUSDRUCKEN.

HINWEIS ZU COOKIES

In die Fluten setzt selbst keine Cookies und verwendet keine Analysewerkzeuge. Beim Besuch dieser Seite können technisch notwendige Cookies des Hosting-Anbieters gesetzt werden. Ihre Auswahl wird nur auf Ihrem Gerät gespeichert. Einzelheiten stehen in der [Datenschutzerklärung](#) und im [Cookie-Hinweis](#).