

Chepa, die Zwiebel

So gesund, reizt doch zu Tränen!

Pfanne oder Pott

Für Singles doch nur Schrott ?

Harry H. Clever

2019 Harry H.Clever

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40 – 44, 22359 Hamburg

ISBN: 978-3-7497-4687-3 Paperback

ISBN: 978-3-7497-4688-0 Hardcover

ISBN: 978-3-7497-4689-7 E-Book

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors Unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Chepa, *die Zwiebel!*

So gesund und rührt doch zu Tränen!

Pfanne *oder **Pott?***

für Single doch nur Schrott ?

Geschichte und Hintergründe, Rezepte und Tipps, die etwas
andere Küchenanleitung, auch zur Resteverwertung!

Harry H.Clever

Vorwort:

Hirnschmalz, Pott und Pfanne, die Zwiebel und auch Reste vom Vortag sind schon seit uralten Zeiten ein heißes Thema in jeder Küche und bei so manchem Küchenakteur auch ein Buch mit sieben Siegeln, obwohl mit ein paar einfachen Tipps ein delikates Essen gar nicht ein Problem sein muss, wenn man die nötige Reihenfolge einhält.

Mit dieser Niederschrift soll vielen Kochmuffeln und auch ungeschickten Mitmenschen ein wenig Mut gemacht werden, mit selbst erstelltem Essen sich täglich gesund zu ernähren zudem auch eine eingehende Betrachtung einer unendlich alten Gewürz- und Gemüsepflanze, natürlich mit einigen Koch- und Gebrauchsanleitungen.

Der Schwerpunkt liegt hierbei überwiegend bei Alleinlebenden, ob Jung oder Alt, bei beiden großen Bevölkerungsgruppen ist seit langem zu beobachten, dass auf Dauer die unregelmäßige und nicht gerade gesunde Ernährungsform mit Fastfood immer mehr zugenommen hat, obwohl die gesunde Selbstversorgung eigentlich gar nicht so schwer ist.

Zugleich wird auch das Problem der Resteverarbeitung in der kleinen Küche betrachtet und angesprochen, was mit Köpfchen, diversen Vorschlägen und ein wenig gutem Willen überhaupt kein Problem für Sie darstellen muss.

Weiterhin wird auch ein sehr altes Gewürz und Lauchgemüse, die *Allium Chepa* vorgestellt, die Zwiebel die schon von den alten Ägyptern regelrecht gehuldigt und auch verehrt wurde, deren sehr verschiedenen Gebrauchsmöglichkeiten mit einigen Rezepten Ihnen nähergebracht werden soll.

Die Chepa Allium, wie eine Zwiebel auch damals schon genannt wurde, sie wird in ihren vielseitigen Arten somit in diversen Rezeptvorschlägen vorgestellt, die auch bei einer Resteverarbeitung einen breiten Raum einnehmen kann und mancher eher unbeachteter Rest erlebt damit eine fröhliche Wiedererweckung.

Ein einfacher Beilagen Rest von Gestern kann mit einer delikat zubereiteten Zwiebelschmelze heute wieder ein köstliches Essen ergeben, die tägliche Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen sind eben wichtige Grundsätzliche Bausteine in unserem Leben.

Dieses Lauchgewächs begleitet regional über hunderte von Jahren unter anderem auch die Stadtgeschichte einer sehr alten Mittelalterlichen Ortschaft am Neckar.

Das Speisen und die Geschichten, davon und darum haben bekanntlich schon eine unendliche Zeit überdauert und hat auch schon große Köpfe zu allen Zeiten zu launigen Äußerungen und treffenden Bemerkungen bewegt.

*Für die Single und kleine Küche,
ein Mutmacher für Jung und Alt!*

Sich die nötige Zeit zum Essen nehmen, das bringen manche Leute gerade noch fertig, aber zubereiten, das überlässt man dann lieber doch wiederum Anderen, obwohl es heute doch schon eine große Palette ausgezeichnetes fast fertiges Essen zum weiteren selbst herrichten gibt.

Fertigessen, diese Bezeichnung ist hier eigentlich nicht ganz richtig, da im Grunde überwiegend die so genannten Halbfertigwaren in dieser Broschüre angesprochen werden sollen.

Genau genommen sehr bedenklich ist, das gedankenlose Essen so im Vorbeigehen. Heute wird ja fast alles als sogenanntes To Go Futter angeboten, was aber meist nur ein gewisses schnelles, aber umfangreicheres Naschen bedeutet oder gerademal ein Imbiss, eigentlich nur eine kleine Zwischenmahlzeit ist.

Hier wird dann doch vermehrt nach einem recht ungesunden Motto verfahren, Hauptsache der Ranzen spannt und der Magen knurrt nicht mehr. Mit was man ihn beruhigt hat, spielt für sehr viele Personen eben in diesen Momenten überhaupt keine maßgebliche Rolle.

Dabei wird aber wohl vergessen, dass das Essen eine sehr wichtige, sogar lebenswichtige sinnliche und auch etwas Zeit benötigende dringliche Beschäftigung ist.

Denn alles was in unserem Leben sinnlich und wichtig ist und erscheint, wird ja doch auch wohl vom Kopf direkt angesteuert und nicht

unwesentlich beeinflusst und deshalb sollte er zum und vor dem Essen unbedingt auch mit eingebunden werden.

In jedem Falle ist auch in einer Single oder Senioren Küche ein gutes, gepflegtes ja fast gehobenes Kochen ohne übermäßigen Aufwand möglich, wenn man die Unlust und Bequemlichkeit mal etwas abstreift.

Nach dem Grundprinzip gewusst wie, lässt sich auch in kleineren Portionen kochen, somit steht dann dem persönlichen Geschmack eigentlich nichts mehr entgegen.

Selbst die altbekannte Gefahr, dass meist die Augen größer sind als der Magen ist, besteht eigentlich auch nicht unbedingt, denn wenn es Reste gibt, ist das mit etwas Überlegung dann überhaupt auch kein Problem mehr.

Ganz im Gegenteil, bei manchem Kochvorgang kann man sogar bewusst auf einen Rest hinarbeiten, wenn man dann mit etwas Überlegung schon für einen der nächsten Tage bewusst einen Grundstock für ein leckeres Mahl erstellt.

Das grundsätzliche Motto sollte also stets lauten, erst der Kopf, dann der Topf, wie im täglichen Handeln, aber auch so beim Kochen liegt der Segen, sprich der tiefere Sinn liegt auch in dem bewusst bedachten vorherigen Einkauf.

Denn wer einfach Gedankenlos etwas Essbares nach Hause schleppt und sich erst dann über die Gestaltung die ersten Gedanken macht, macht es sich unnötig schwer und ob das Fertigessen das man dann vielleicht einfach nur aufgewärmt hat, auch schmeckt und zusagt, ist dann doch schon auch zu erfragen

Dass es auch mit fast dem gleichen Aufwand anders gehen kann, möchte der Autor mit dieser Schrift als Anleitung und auch Mutmacher Ihnen etwas erklären und schmackhaft machen.

Es ist also kein direktes Kochbuch, sondern soll mehr eine Hilfestellung für Küchenneulinge bei der Handhabung und auch bei dem Einkauf von Nahrungsmitteln sein und Ihnen die Scheu vor der Küche und den eventuellen Resten nehmen.

Kaum ein junger Mensch hat wirklich den Drang sich mit Pott und Pfanne auseinanderzusetzen, das kann und konnte die Mutter doch viel besser.

Doch es kommt zwangsläufig früher oder später die Zeit, wo man dann auf eigenen Füßen stehen sollte und vielleicht auch muss, was mit einer eigenen Bude beziehen eben noch nicht vollführt ist, die Ernährung gehört ja auch dazu.

Zu Beginn kann man ja noch in den unzähligen Imbissbetrieben dem drängenden Hunger entgehen, doch auf die Dauer ist das doch auch recht kostspielig, einseitig und gewiss nicht unbedingt gesund.

Doch da gibt es ja auch noch Fertigessen, die man nur aufwärmen muss, ja aber auch diese haben eine nicht zu verachtende negative, schon mal auch inhaltlich eine ungewollte Seite, Hülsenfrüchte, Paprika oder Ähnliches, das Sie vielleicht nicht mögen oder vertragen.

Denn die Zusammensetzungen und Mengenbemessung stimmen nicht immer mit ihrem persönlichen Geschmack und ihren Bedürfnissen überein, denn der Inhalt und die Angaben bestehen und beziehen sich auf genormte errechnete industrielle Durchschnittswerte und natürlich auch sehr stark auf die aktuellen Angebote des Marktes der benötigten Zutaten und Waren zur Herstellung.

Die hier gemachten Ratschläge betreffen überwiegend dann auch die alleinlebenden älteren Personen, diese sind, so ist anzunehmen zwar mit der Technik der Küche vertraut, aber die Unlust zum Kochen holt sie ständig ein und lässt sie ihre Kochkenntnisse regelrecht vergessen.

Nur nicht entmutigen lassen, für all diese Personen gibt es gute schmackhafte und kostengünstige Lösungen, auch besonders als halbfertige Ware auf dem Markt, wie man damit umgeht, können Sie mit dieser Schrift ebenfalls kennenlernen.

Der wichtigste Aspekt sollte aber zur gesunden Ernährung nicht vernachlässigt werden, sich die nötige Zeit zum Essen und der Zubereitung nehmen, ob nun Jung oder Alt, ein klein wenig Struktur braucht das Leben eben, ob nun in der Jugend oder auch im Alter sonst ist es Öde und auch Langweilig.

Versorgung ist ein wichtiger Baustein in unserem Leben!

Mit dieser Niederschrift soll vielen Kochmuffeln und ungeschickten Mitmenschen Mut gemacht werden, sich mit selbst erstelltem Essen täglich gesund zu ernähren, zudem gibt es eine eingehende Betrachtung der Zwiebel, einer unendlich alten Gewürz und Gemüsepflanze, natürlich auch mit einigen Koch und Gebrauchsanleitungen.

Der gravierende Schwerpunkt liegt auch hierbei erstmal überwiegend bei Alleinlebenden, ob Jung oder Alt, bei beiden großen Bevölkerungsgruppen ist seit langem zu beobachten das auf Dauer die unregelmäßige und nicht gerade gesunde Ernährungsform mit Fastfood immer mehr zugenommen hat, obwohl die Selbstversorgung doch gar nicht so schwer ist.

Natürlich hat ein Neuling in einer Küche auch einige Probleme mit dem richtigen Bemessen der erforderlichen Mengen, doch das gibt sich recht schnell mit der Zeit und Übung, es sollte nun gar kein Anlass sein die Küche generell links liegen zulassen, denn mit ein wenig Überlegung wird auch aus einem fast verachteten Rest ein tolles neues Gericht.

Zugleich wird eben das Problem der Resteverarbeitung in der kleinen Küche betrachtet und angesprochen, was mit diversen Vorschlägen und gutem Willen überhaupt kein Problem für sie darstellen muss.

Weiterhin wird Ihnen auch ein sehr altes Gewürz und Lauchgemüse, die Allium Chepa vorgestellt, die Zwiebel die schon von den alten Ägyptern regelrecht gehuldet und auch mystisch verehrt wurde, deren vielen verschiedenen Gebrauchsmöglichkeiten sollen mit einigen Rezepten Ihnen hiermit auch nähergebracht werden.

Die Chepa Allium, wie die Zwiebel auch damals schon genannt wurde, sie wird in ihren vielseitigen Arten somit in diversen Rezeptvorschlägen vorgestellt, die dann auch bei einer Resteverarbeitung einen breiten Raum einnehmen kann.

Ein einfacher Beilagen Rest von Gestern kann mit einer delikat zubereiteten Zwiebelschmelze und anderen Zutaten oder Zubereitungen heute ein köstliches Essen ergeben.

Die große Familie der Lauchpflanzen, ob Porree, Zwiebel oder auch Knoblauch, um nur drei Exemplare zu nennen sind unbestritten sehr gesunde, aber zum Teil auch verkannte Küchengemüse und Pflanzen, die durch einfache Handhabung mit einer kleinen Anleitung eine gute Ergänzung oder auch bei der Resteverwertung hilfreich sein kann.

Dieses Lauchgewächs begleitet unter anderem seit langer Zeit auch die Stadtgeschichte einer sehr alten Mittelalterlichen Ortschaft am Neckar und hat zudem auch im Laufe der Zeit einige bekannte große Köpfe der Geschichte zu diversen nachdenklichen Gedanken, Ratschlägen, Reimen und Liedern verleitet.

Essen im Wandel der Zeiten!

Ein ganz natürliches Bedürfnis ist das Speisen, Essen zu sich nehmen ist wohl eines der wichtigsten natürlichen Beschäftigungen eines Lebewesens, ob man es von der tierischen oder menschlichen Warte aus sieht, denn der Organismus eines Lebewesen benötigt eben konstante Versorgung mit Vitaminen und Spurenelementen um Ordnungsgemäß zu funktionieren.

Essen ist somit wohl auch eine der ältesten kultivierten, nötigen und wichtigsten Tätigkeiten der Menschheit, dadurch wurde auch die Beschaffung von Essbarem durch Sammeln und Jagen in ganz alten Zeiten zur wichtigsten Beschäftigung unserer Ur Urvorfahren.

Das Essen in der Gruppe ist bei dem Menschen auch erst richtig mit der Nutzung des Feuers entstanden, da man ja das Garen nur über dem Feuer bewerkstelligen konnte, somit war man überwiegend ja an die örtlichen und häuslichen Feuerstellen überwiegend gebunden.

Damit wurde auch der Zusammenhalt der Familie und Sippe gefestigt, es war damals auch eine der disziplinarisch höchsten Strafen, wenn man von dem gemeinschaftlichen Essen ausgeschlossen wurde.

Ganz früher war es daher auch schon mal nötig sich den Magen so voll wie möglich zu schlagen, weil man ja nicht wusste wann es wieder reichlich und genug zum Verspeisen gab.

Schon in der damaligen Zeit hat man sich aber ausreichend genug Zeit beim Verzehr genommen und auch danach noch dem stark gefüllten Ranzen genug Muße zur Verdauung gegeben.

Im Laufe von unzähligen Jahren hat sich diese lebensnotwendige Tätigkeit extrem verändert, besonders zu der Zeit der Industrialisierung, wo sich die tägliche Arbeit nicht mehr mehrheitlich um die Beschaffung von Nahrungsmitteln orientierte.

Man musste, wenn man etwas zur Ernährung haben wollte, vorzeitig zur rechten Zeit eine Saat in die Erde bringen um später dann endlich mal etwas ernten zu können.

Doch auch der Boden musste ja schon vorab aufbereitet werden, wer da zu nachlässig war hatte dann auch weniger Ausbeute, also ist und war das Hauptaugenmerk auch hier auf die Zeit vorher gerichtet.

Das war Jahrhunderte lang der ganz normale Lebenskreislauf, somit musste man schon lange vor dem Verzehr eines Nahrungsmittels sich um deren Beschaffung intensiv kümmern, wer es nicht tat oder zu nachlässig war, der musste dann eben hungern und darben.

Der ganz natürliche und zwingende Ablauf ist also auch schon vor fast unendlicher Zeit zwingend gewesen, als erstes musste also auch damals schon der Kopf eingesetzt werden.

Um etwas Später zur gegebenen Zeit Ernährendes und Schmackhaftes auf den Tisch bringen zu können.

Vor gar nicht so vielen Jahren hatte man noch nicht die einfache Möglichkeit mal eben in einem Supermarkt uneingeschränkt nach Herzenslust einkaufen zu können.

Denn die Auswahl und die Vorhaltung in einem Einzelhandelsgeschäft war vor rund vierzig Jahren und noch früher, lange nicht so reichhaltig und vielfältig wie man das heute, wie selbstverständlich gewohnt ist.

Wie man nach der Betrachtung der alten Zeiten auch heute noch stets feststellen kann, es lautet immer noch der gleiche unumstößliche Grundsatz, erst den Kopf und dann den Topf oder die Pfanne benutzen.

Ganz im Gegenteil könnte man meinen, Heute wo all diese Attribute einer gesunden und gedeihlichen Ernährung viel zu oft missachtet werden.

Gerade heute, wo die nervliche und berufliche Anspannung immer größer und der Zeitrahmen stets enger wird, sollte man viel mehr gerade beim Speisen darauf achten, dass zur Ernährung, was ja schon mit dem Einkauf beginnt, auch zum Kochen genügend Zeit eingeplant wird.

Leider wird in der heutigen schnelllebigen Zeit, angeblich um Zeit zu sparen, diese wichtige sinnliche Tätigkeit der Nahrungsaufnahme zu stark vernachlässigt.

In dem man so ganz nebenher sogar beim Laufen, Lesen oder anderen Tätigkeiten gedankenlos etwas in sich hineinstopft, das einzige was registriert wird ist vielleicht der Geschmack, oder ob es auch genug ist.

Daher ist es gar nicht verwunderlich das so viele Leute Probleme mit Ihren Verdauungsorganen bekommen und dass nur, weil man sich nicht den Moment Zeit nimmt die lebensnotwendige Nahrung in Ruhe und darauf konzentriert zu sich zu nehmen.

Besonders hiervon betroffen scheinen die Alleinlebenden Personen ob nun schon etwas betagt oder noch jung an Jahren zu sein.

Ob nun gedankenlos, Gestresst oder auch in Eile, wichtig ist die innere Einstellung zum Thema Essen, nehme Dir stets die nötige Zeit zum Essen bereiten und vor allem beim Verspeisen.

Wenn Sie ihre tägliche Arbeit Vergleichsweise genauso nebenbei verrichten würden wie ihre Ernährung, wären Sie gewiss nicht der beste Mitarbeiter in der Firma, aber ganz gewiss im Blickfokus von Ihrem Vorgesetzten.

Der Magen und Darm, besser gesagt die Nerven dieser Organe brauchen ja auch ein klein wenig Zuwendung und Ruhe um mit den, zum Leidwesen der Organe nicht immer gerade gesunden Nahrungsmitteln ein gesundes bekömmliches Miteinander zu ermöglichen.

Ein unkonzentriertes und gedankenloses Essen ist wie eine Vergewaltigung der Verdauungsorgane, denn diese müssen unvorbereitet mit dem Gereichten klarkommen.

Mancher Zeitgenosse ist sich auch der Tatsache nicht ganz bewusst, dass der menschliche Organismus einen zwingend ineinandergreifenden Ablauf hat.

Der Organismus arbeitet ja wie eine chemische Fabrik, alles was man einfüllt sollte miteinander auch harmonisieren, wenn man da nicht darauf achtet, braucht man sich wegen störenden Gegenreaktionen und Unwohlsein nicht wundern.

Eine Beobachtung macht doch irgendwie nachdenklich, dass ausgerechnet die Mehrzahl der Menschen, die im normalen Leben alles übergenau nehmen, beim Essen aber eher nachlässig und fast schon schlampig sind.

Wieso sind aber Pedanten ihrem eigenen Körper gegenüber eher so nachlässig und Gedankenlos, sie verschwenden kaum gründliche Gedanken an ein Essen und erst recht nicht an der nötigen häuslichen Herstellung.

Eigentlich sollte man doch annehmen, dass gerade diese Personen eher sehr genau darauf achten wie und was sie zu sich nehmen, es erschöpft sich überwiegend aber zumeist darauf, dass die Waren und die Herstellung rein biologisch und naturnah sind.

Aber man nimmt sich kaum die Zeit der Zubereitung und vor allem dem Verspeisen, dafür investiert man dann kaum die dringend nötige Zeit, denn in ihrem Zeit und Weltbild wäre dieses schon fast Zeitverschwendung, weil man ja vermeintlich viel Wichtigeres zu erledigen hat, als seinem eigenen Grundbedürfnis dem Essen nach zu kommen.

Am liebsten wird dann noch beim gedankenlosen reinlöffeln etwas vermeintlich Wichtiges dabei gelesen oder verrichtet, ganz nach dem Motto, Hauptsache der Ranzen spannt danach und der Magen knurrt dann nicht mehr.

Aber wenn man bedenkt, dass die Zeit zur eigentlichen Speiseaufnahme mit zu den wichtigsten Zeitbereichen des menschlichen Lebens zu zählen ist, dann versteht man auch den Grund der Dringlichkeit, dass man zum Speisen unbedingt die nötige Zeit und Muße einhalten sollte.

Also ist gedankenloses Magenfüllen wirklich nicht besonders ratsam, denn ein wahllos zu sich genommenes, nicht abgestimmtes Essen ist praktisch kontraproduktiv, eigentlich sogar viel schlechter als ein leerer knurrender Magen.

Es ist unbedingt zu beachten, dass mit der vorherigen Einstimmung der Kopf schon vorher und besonders bei der Nahrungsaufnahme sich mit dem Essen befasst. Man hat dadurch doch keine kostbare Zeit vermeintlich unnütz verplempert.

Denn der Magen reagiert dann schon vorab mit der Produktion der doch so wichtigen Magen und Verdauungssäfte, was verständlicher Weise

dann dem allgemeinen Befinden wohltuend zu Gute kommt.

Warum sollte ihr Magen anders reagieren als Sie selbst, denn wenn Sie nicht so richtig eingestimmt sind und daher keine Lust zu etwas haben, passiert ja auch nicht gerade viel. Doch wenn ihre jeweilige Einstimmung stimmt, hat man an der gleichen Sache und Unternehmung mehr Erfolge und auch seine erwartete Freude.

Genau so muss man dann auch die Reaktion Ihres Verdauungsapparates sehen, ohne vorherige Einstimmung zwinge ich meinen Magen mit dem was kommt ohne entsprechende Einstimmung und Vorbereitung zurecht zu kommen.

Auch ein wenig Hintergrundwissen über diesen so wichtigen Teil unseres Lebens kann nicht schaden, denn nicht alles was essbar ist, ist auch zugleich gesund.

Es ist also sehr wichtig die Grundbegriffe zu kennen und jeden Begriff auch für sich abzuhandeln, Arbeit ist grundsätzlich dem Gelderwerb zuzurechnen und Essen eben der Energieversorgung für ihren Organismus, diese elementaren Dinge müssen unbedingt getrennt gehandhabt werden.

Wie alles im Leben braucht auch alles seine Zeit, doch wenn man diese Angelegenheiten willkürlich oder gedankenlos durcheinanderbringt, braucht man sich nicht wundern, dass der Organismus irgendwann rebelliert und streikt.

Wer ein klein wenig Ökologisch denkt, kommt nicht umhin sich auch mit den manchmal zwangsläufig sich ergebenden Resten zu befassen, besonders in den sogenannten Kleinhaushalten wie beim Single oder auch Rentnerhaushalt.

Hier ist unbedingt darauf zu achten das eben nur für Eine oder gerade mal Zwei Personen gekocht werden muss. Und das im Alter auch die Nahrungsaufnahmen lange nicht mehr so üppig ausfallen muss wie in jungen Jahren. Mit diesen Aspekten muss man sich auch ernsthaft befassen, um zu vermeiden, dass man unter Umständen an mehreren Tagen das gleiche Essen zu sich nehmen muss, da es einem ja vielleicht auch widerstrebt etwas zu entsorgen.

Auch hier wird eindeutig klar wer vorher nicht seinen Kopf benutzt hat sich selbst den schlechtesten Dienst erwiesen, die Grunddevise sollte in jedem Falle immer lauten:

Zuerst kommt der Kopf, dann erst der Topf!

Ob man nun selbst etwas zubereiten will oder auf die Schnelle sich etwas zum Essen besorgt, man sollte die dafür nötige Zeit in jedem Falle sich nehmen. Wenn man dann noch das Einkaufen mit der nötigen Sorgfalt und Bedacht erledigt, steht einem bekömmlichen Genuss nicht mehr viel im Wege.

Damit kann man aber auch recht viel Zeit einsparen denn wenn man etwas gezielt und geplant angeht, benötigt man bekanntlich wie auch bei der Arbeit weniger Zeit.

Auch wenn man kein malerisches Talent hat, kann man sich ein gutes Essen in den schönsten Formen und Farben vorstellen, genau das sollte man auch schon beim Einkaufen tun, dann passt später auch alles bestens zusammen.

Aber Vorsicht, dabei kann dann sehr schnell die Mengenvorstellung aus dem Ruder laufen, ganz nach dem alten Erfahrungswert, die Augen sind wiedermal größer als der Hunger und Bedarf.