

*Nach meinem familiären Outing folgte der nächste Schritt, der offene Umgang mit Freunden, Bekannten und Verwandten. Dies alles natürlich parallel zu den Besuchen in Selbsthilfegruppen und Betreuung durch Therapeuten. Ein großer Einschnitt im Lebens des Süchtigen, schließlich muss er sein Leben von Grund auf ändern. Aber auch für die Mitbetroffenen( Co-Abhängige) verändert sich das Leben dramatisch. Hatten sich doch alle Beteiligten in den letzten Jahren „ein eigenes Leben“ zugelegt, sich mit der Situation „arrangiert“ und einen eigenen Weg „zum Überleben“ gefunden. Jetzt heißt es sich neu zu orientieren, neue Ziele festzulegen und sich „wieder an einander zu gewöhnen“. Jeder Schritt will durchdacht sein und ein einziges Wort übernimmt eine, wenn nicht sogar die wichtigste Bedeutung im Leben des Trinkers.*

Teil 9 Das wichtigste Wort des Trinkers

## **Alkohol – Die Gefahr lauert überall!**

### **Be- und Erkenntnisse eines Trinkers**

*Ich bin wahrlich nicht stolz gesoffen zu haben,  
aber ich bin stolz ein trockener Alkoholiker zu sein*

Der wichtigste Punkt ist das Wort „NEIN“ und damit verbunden, der Wille das Saufen einzustellen und dieser Gedanke muss aus dem eigenen Inneren und aus eigenem Willen kommen.

Der Wille, seine eigene Lebenssituation zu verändern und wieder der zu werden, der man mal war, das ist eine der wichtigsten Erkenntnisse.

Die Gespräche in der Beratungsstelle wurden meist von zwei Beratern geführt, ich persönlich habe meine Frau immer mitgenommen, andere kamen allein. Es ging „ans Eingemachte“, nichts und niemand blieb verschont, das Unterste wurde nach oben gedreht.

Gemeinsam mit anderen wurden die Anfänge, das Verhalten und die Suche nach dem Grund für die eigene Sucht vorgenommen. Dabei geht man sehr tief um die Wurzel des Übels zu finden und zu analysieren, welche Ursachen zu diesem Trinkverhalten geführt haben können. Auch bei diesem Teil der Gespräche geht es an die Substanz. Von der Kindheit, den Lebensumständen der Jugend, bis hin zur Entscheidung diese Gruppe zu besuchen und den Ausweg aus der Sucht zu wählen, alles kommt auf den Tisch. Dies ist im Übrigen nicht nur bei der Beratungsstelle so, die ich ausgewählt habe, sondern auch in den meisten Suchtkliniken wird dieses Verfahren praktiziert. Wichtig dabei auch das „von Anderen lernen“, dieses Prinzip sog sich über Wochen durch die Gesprächsrunde. In vielen Fällen erkannte man an den Schilderungen der anderen Teilnehmer sein eigenes Verhalten wieder. Ich will hier kein Urteil abgeben und weder Kritik noch Lob äußern, denn auch dazu fehlen mir Sachverstand und fachliches Wissen. Ich glaube aber dass diese Art der Gruppengespräche ein wesentlicher Faktor bei der Bewältigung der eigenen Probleme ist und als Unterstützung sein muss.

Ich empfand mich als Gleicher unter Gleichen, hatte weniger Hemmungen über meine Sucht zu sprechen und je mehr ich mit den Anderen sprach, umso offener wurde ich. Wer mich kennt, der weiß, ich betrete ein Restaurant und das erste was ich der Kellnerin mitteile ist:

„Ich bin trockener Alkoholiker, lassen Sie uns dies bei der Speisenauswahl berücksichtigen“. Diese Verfahrensweise hat sich zu 100 Prozent bewährt und mir selbst eine ganze Reihe von Diskussionen erspart. Von anderen Betroffenen werde ich oft kritisiert, mehr Zurückhaltung wird eingefordert. Ich bin für völlig offenen Umgang mit meiner Suchterkrankung, denn ich will kein Risiko, ich will mich nicht mehr gefährden. Man kann mir 100 Mal erklären „ Wenn Du nicht weißt wo Alkohol drin ist, dann bist Du auch nicht gefährdet“. Das mag sein, aber ich will es nicht. Wer gibt mir die Sicherheit dass es wirklich so ist? Wer garantiert mir, dass Rosinen im Christstollen(mit Rum konserviert) mich nicht rückfällig werden lassen? Ich kenne mein Suchtpotential zur Genüge, Alkohol, Tabletten und Zigaretten konnte ich nie in Maßen konsumieren. In jedem Fall steigerte ich meinen Verbrauch immer nach kurzer Zeit auf ein Maximum.

Ich will es nicht und ich offenbare mich bei jedem Restaurantbesuch (aber auch sonst) neu.

Grundsätzlich bezieht die Suchtberatung und Betreuung das soziale Umfeld mit ein, wenn gewünscht werden Verhaltensmöglichkeiten besprochen und einer der ganz wichtigen Punkte - was passiert wenn ich rückfällig werde.

Ich persönlich bekam in der Gruppe mehr Sicherheit über meine Probleme und vor allem über mein Verhalten zu sprechen. Dabei ist die völlige Offenheit gegen über Therapeuten, Familie vor allem aber auch den anderen Mitgliedern der Gruppe, extrem wichtig. Übrigens ein weiterer wichtiger Punkt: Die Besuche der Gruppe sind kostenlos, umso wichtiger ist die bedingungslose Akzeptanz und das Einhalten der Regularien.

Es ist so, dass alle Teilnehmer, mehr oder weniger, freiwillig in die Gruppe gekommen sind und somit ist die Hemmschwelle auch wesentlich geringer. Mit welcher Ernsthaftigkeit die Gespräche von den Einzelnen behandelt wurden, möchte und kann ich nicht bewerten. Tatsache ist das es einen regen Wechsel unter den Teilnehmern gab und wahrscheinlich auch noch gibt, denn die Beratungsstelle ist auch nach so vielen Jahren immer noch aktiv.

Es gibt noch einen Punkt, der aus meiner Sicht einen wichtigen Aspekt zum Erfolg bildet, das Vertrauen. In jeder Lebensphase trifft man Menschen, „*mit denen kann man oder man kann nicht*“. Ich selbst habe diese Erfahrungen häufig gemacht und mir eigentlich zur Regel gemacht, wenn die Chemie nicht stimmt, besser gleich verweigern. Ich beziehe dies jetzt nicht auf den Alkoholentzug, sondern generell auf alle Facetten des Lebens. Menschen, mit denen ich nicht konnte, habe ich letztlich grundsätzlich „verweigert“. Dies ersparte allen Beteiligten Peinlichkeiten, eine Menge Zeit und man spart Energie, die man besser einsetzen kann.

Man kennt dies oft auch von Psychiatern. Ich hatte vor langer Zeit den Eindruck, dass ich beruflich überfordert war, dachte an ein „Burn-out“ und besuchte eine neurologische Praxis und deren Facharzt für Psychiatrie. Schon beim ersten Gegenübertreten war mir klar, das wird nichts. Meine Beschwerden wurden notiert, Gehirnströme gemessen und ich erhielt eine Packung Psychopharmaka und einen neuen Termin.

Dieses Procedere wiederholte sich genau dreimal. Jedes Mal stellte sich der Psychologe vor, hörte nicht wirklich zu und verdoppelte einfach die Dosis. Das heißt, er erhöhte die Dosis ohne eine weitere Untersuchung und ohne weitere Informationen, einfach nur so. Allein die Tatsache, dass er sich jedes Mal neu vorstellte, sich also nicht an mich erinnerte bringt mich zu der Annahme dass er selbst einen Psychiater braucht oder völlig überlastet ist. Einen fünften Besuch gab es nicht, ich brach die Behandlung ab.

Was ich damit sagen will, das Vertrauen fehlte von Beginn an und der Funke sprang nicht über. In einer derart intimen Situation will man sich öffnen, fallen lassen und dem Anderen vertrauen. Mal unabhängig von der für mich unverständlichen, fachlichen Seite, einfach Psychopharmaka zu verschreiben, ohne die echten Hintergründe zu kennen, fehlte der menschliche Aspekt. Das ewige „sich neu vorstellen“ zeigte das Desinteresse am Patienten und gab mir das Gefühl völlig unwichtig zu sein. Mein Problem war offensichtlich zu banal für den Herrn Psychiater.

Übrigens analysierte ich in meinen Träumen die Gründe für mein inneres Unbehagen, meine Abgespanntheit und mein berufliches Desinteresse und kam zu einem recht einfachen Ergebnis. Ich wurde gemobbt und nach dem Prinzip „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ reagierte ich auf meine Weise und löste das innerbetriebliche Problem durch die direkte Ansprache der Beteiligten.

Entweder hatte ich kurz darauf „ein dickeres Fell“, oder mein Gegenpart hat sein Verhalten geändert. Mir ging es danach wesentlich besser. Die verschriebenen Psychopharmaka habe ich nie eingenommen, zu groß war meine Angst davon süchtig zu werden. Wie bereits gesagt, mein Suchtpotential ist hoch und mit diesem Wissen vermeide ich eine Unterstützung von meiner Seite schon im Vorfeld.

Dieser kleine Exkurs soll eigentlich sagen: Kommt man mit den Therapeuten nicht zurecht, eher in eine andere Gruppe gehen, nach einer Alternative suchen. **Keinesfalls abbrechen**, sondern sich einfach darüber klar werden, das eine erzwungene Akzeptanz wenig erfolgreich verlaufen wird. Wenn man kein Vertrauen aufbauen kann und vor allem dies schon zu Beginn bemerkt, einfach dem Gefühl folgen und eine andere Unterstützung suchen.

Es gibt inzwischen zahllose Institutionen, die Hilfe anbieten und auch dort gibt es unterschiedliche Psychologen. Vertrauen ist die Basis für das Gelingen.

Nach dem 6.Tag des Entzuges hatte ich zwar immer noch Schweißausbrüche und zitterte am ganzen Körper, aber es war inzwischen erträglicher geworden. Die Muskulatur schmerzte, ich denke das war eine Folge der schweren Krämpfe, die mein Körper zu verarbeiten hatte. Ich war schwach, verzehrte nicht sonderlich viel und meine Frau versorgte mich mit Kraftbrühen. Selbst nach den ersten beiden Tagen des Entzuges hatte ich das Gefühl mich regelmäßig erbrechen zu müssen, die Angst dass diese Nebenwirkung erneut auftritt, verhinderte das Essen. Kopfgesteuert, denn ich hatte Hunger. Ab dem 5.Tag verbrachten wir viel Zeit mit Spaziergängen, die frische Luft tat mir gut. Zunächst kurze Wege, dann länger und letztlich ausgedehnte Spaziergänge in freier Natur.

Dazu viele Gespräche mit meiner Frau und meinem Sohn. Dem hatte ich erst kurz vor dem Beginn meines Entzuges die Wahrheit über meinen Zustand erklärt. Es war ein emotionales Gespräch, vor dem ich immer Angst gehabt habe, aber es dauerte nur ganz wenige Minuten.

Der damals 16jährige, nahm mich in den Arm und sagte: Du schaffst das!

Ich bin meinem Sohn heute noch dankbar für seine Reaktion.

Überhaupt denke ich dass diese beiden Stützen, mein Sohn und meine Frau, die Garanten für das Gelingen bildeten. Ich war und ich bin mir aber auch darüber im Klaren, dass eine Rückkehr zu meinem Sucht und Trinkverhalten das Ende von Ehe, Familie und letztlich meinem Leben gewesen wäre. Ich habe immer alles im Extrem gemacht, geraucht, gearbeitet,

gelebt und gesoffen. Einschränken, langsam und dosieren, kontrollieren, das alles konnte ich nie. Selbst beim Rauchen schaffte ich zuletzt drei Packungen am Tag, aber das ist ein anderes Thema.

Wichtig für mich war die Erkenntnis – hätte ich weiter gesoffen, mir wäre es ergangen wie einem ehemaligen Arbeitskollegen von Hertie. Er war hochintelligent, hatte einen tollen Job als Einkäufer und eine intakte Familie.

Ingo war beruflich erfolgreich, viel auf Reisen und quasi „dauerbesoffen“.

Ich will nicht die Lebensgeschichte beschreiben, geendet hat das Ganze in einer geschlossenen Psychiatrie in Hamburg. Das geistige Niveau lag letztlich bei einem Fünfjährigen, die Ehe war zerstört und die Familie war verarmt. Die Familie leidet noch heute an den Folgen seiner Sauferei.

So oder ähnlich hätte sich mein Leben entwickelt, hätten wir nicht die Reißleine gezogen, dessen war ich mir sicher.

Nach einer Woche des „kalten Entzuges“ normalisierte sich mein (gesundheitliches) Leben wieder, ich bekam Appetit und wurde zunehmend ruhiger. Freunde kamen und besuchten mich und wir redeten über die Vergangenheit. Wir sprachen über mein Trinkverhalten, analysierten meine Auftritte auf Feiern, aber wir redeten auch über die Zukunft.

Am letzten „Sauftag“ hatte ich mich geoutet, sie hatten immer wieder nach meinem Zustand gefragt, aber meine Frau ließ sie nicht zu mir. Im Nachhinein wäre mir das auch peinlich gewesen, zu erbärmlich war mein Zustand. Außerdem hätte ich wohl kaum die Möglichkeit gehabt mich zu artikulieren.

Während der ersten Gespräche mit Freunden erlebte ich eine Welle von Verständnis und Hilfsbereitschaft. Grundsätzlich waren alle überrascht, dass ich abhängig war, keiner „wollte“ etwas gemerkt haben, aber Tag für Tag kamen neue Mosaiksteinchen hinzu und wir alle merkten, wie auffällig mein Verhalten doch gewesen war.

Jeder konnte im Grund genommen etwas dazu beitragen. Mal war es mein Wunsch auf ein schnelles Bierchen, dann war ich an einem Nachmittag in drei unterschiedlichen Familien zu Besuch und trank jeweils zwei Flaschen Bier, dann „musste“ es noch ein Absacker sein und letztlich war ich immer sauer wenn eine Feier zu schnell endete und ich nach Hause gebeten wurde, weil ich nicht von selbst gehen wollte.

Wir sprachen offen über mein Verhalten, meine Krankheit und meinen Wunsch trocken zu bleiben. Von allen Seiten kam Unterstützung und Akzeptanz. Meine größte Sorge aber war eine völlig andere. Jeder Mensch hat Feinde, Menschen die man nicht mag, aber mit denen man sich trotzdem umgeben muss. Beruflich oder privat spielt dabei keine Rolle. Menschen, von denen man glaubt, die wollen Dir etwas Böses, sie sind dir nicht gut gesinnt.

Hier befürchtete ich das „Ewige“ komm, trink doch einen mit, einer schadet doch nicht oder gar, ein „Beimixen“ von Alkohol in meine Getränke, ohne dass ich etwas bemerke. Die Angst etwas in ein Getränk zu bekommen und unwissentlich Alkohol zu konsumieren. Ich fürchtete den Versuch unwissend verführt zu werden, einfach weil man mir schaden wollte.

Hier erlebte ich eine unglaubliche Überraschung, die ich am Beispiel eines Ehepaars aus unserem Bekanntenkreis deutlich machen möchte.

Wir verstanden uns mit der Frau, einer wirklich reizenden und humorvollen Person, bestens. Er ist das, was man allgemein als „Stinkstiefel“ bezeichnen würde. Arrogant, stets schlecht gelaunt aber eben mit dem Sympathieträger der Familie verheiratet. So war er also immer mit dabei und gerade von ihm hätte ich eine absolut überhebliche Reaktion und eine niederschmetternde Keule erwartet. In Gesprächen ließ er nichts aus um Menschen vorzuführen und zu dokumentieren was für ein Prachtkerl er selbst ist.

Seine Reaktion, bei unserem ersten Treffen nach dem Entzug, war für mich sehr speziell. Er hatte von meinem Entzug gehört und er ging direkt in eine besondere Offensive. Er lobte meinen Entschluss, meine Willenskraft und die Stärke den Entzug „durchzuziehen“. Er selbst, starker Raucher, habe diese Kraft nicht und er bewundere mich.

Ich schäme mich heute für die Gedanken, die ich ihm unterstellte und für das was ich vermutete. Wir sind auch heute keine Freunde, aber auch ihm bin ich dankbar für seine Worte.

Einen weiteren positiven Aspekt erlebten wir Karneval. Dieses rheinische Fest war und ist für mich ein Highlight, im Laufe eines jeden Jahres. Seit vielen Jahren besuchte ich in einer Männergruppe, die Veranstaltung des WDR (Westdeutscher Rundfunk in Köln) zur „Weiberfastnacht“. Meist waren wir zu fünft, trafen uns im „Lederer“ einer typischen Kölschkneipe vor dem Funkhaus und dort trafen wir u.a. eine Damengruppe aus Duisburg.

20 lustige Mädels aus dem Ruhrpott, die wir seit Jahren dort trafen und gemeinsam mit ihnen „vorglühten“. Wir tranken uns warm um dann mit ihnen zusammen das Foyer des WDR und die Sendesäle zu besuchen. Alkohol floss jeweils in Strömen und meine Frau hatte die besondere Angst, dass ich diese Prüfung kurz nach meinem Entzug nicht überstehen könnte. Ich war zwar seelisch gefestigt, aber man ist sich nie sicher, was befindet sich im Glas. Auch hier die positive Überraschung.

Der Köbes (Kölner Kellner) brachte Runde um Runde, das Ganze dauerte mehrere Stunden. Wir standen etwas abseits vom Tresen, die Damen hatten einen Kordon um mich gebildet. Jedes Glas wurde von den Damen „abgeschmeckt und frei gegeben“. Ich erhielt nur reine Limo oder Wasser, man passte auf mich auf. Auch zu später Stunde kam ich nicht, auch nur ansatzweise, mit Alkohol in Berührung.

Überhaupt haben alle Menschen einen unglaublichen Respekt vor Alkoholikern, die den Entzug wagen. Dieses Phänomen beobachte ich seit dem Beginn meines trockenen Lebens nicht nur in Deutschland immer wieder. Nach meinem Entzug war ich 5 Jahre in Osteuropa beschäftigt und selbst dort gab es nur respektvollen Umgang mit meiner Krankheit und dem Umstand dass ich entzogen hatte.

In Russland und der Ukraine hatte ich als Produktionsdirektor einer Firma, mit holzverarbeitenden Firmen zu tun. Als Marktführer im Bereich von Kindermöbeln bestand meine Aufgabe in der Produktion von Möbeln, beginnend mit der Holzbeschaffung im Wald bis zum fertig verpackten Produkt.

Große Kombinate mit jeweils mehr als 1000 Mitarbeitern, Gesprächspartner waren immer die Direktoren, die Finanzchefs und die Produktionsleiter. Immer wenn ich in die Betriebe kam,

dies passierte jeweils pro Woche einmal, wurde eine große Sitzung einberufen. Jeweils eine große Runde von 10 – 20 Personen zu Produktionsbeginn, morgens um 7.00 Uhr. Die Gespräche begannen immer gleich. Die Tische waren gedeckt und bogen sich unter der Last von Schnaps und Cognacflaschen. „Sto Gramm“ (=100 Gramm) pro Glas und pro Person als Einstieg.

Das war Usus und niemals, auch nur der leiseste Versuch mich zu einem Glas zu überzeugen. Im Gegenteil, die Plätze neben mir blieben frei( Geruchsbelästigung) und für mich stand reichlich Mineralwasser und Limo bereit. Ich denke dass diese osteuropäischen Länder die höchste Dichte an Alkoholgefährdeten oder Kranken haben. In der Ukraine lebte ich in einem sehr kleinen Dorf und dort waren die Männer fast ständig betrunken. Ich habe in dieser Zeit eine Hochachtung vor Frauen gewonnen. Sie bestimmten das Leben, versorgten die Familien, arbeiteten im Garten und ertrugen den Suff ihrer Männer. Ohne die Kraft und Stärke der osteuropäischen Frauen wären die meisten Länder vor die Hunde gegangen. Mangels Einkaufsquellen und weil Alkohol relativ teuer war, verwendete man chemischen Alkohol und filterte die „Giftstoffe“ über Brot heraus. Man nahm einen Laib Brot und ließ den Methylalkohol hindurch laufen. Eine andere Methode bestand im Filtern durch Quarzsand.

Wie gesundheitsschädlich diese Verfahren sind und wie krank viele der Bewohner waren, muss ich hier nicht beschreiben.

Am Rande erwähnt: Während dieser Zeit hatte ich einen sehr intensiven Kontakt zu dem damaligen Ministerpräsidenten der Ukraine (Leonid Kutschma). Mit seiner Hilfe wollten wir einen Produktionsbetrieb übernehmen, einige Gespräche waren notwendig. IMMER und ich betone immer, standen bereits bei Beginn der Gespräche die Alkoholflaschen auf dem Tisch. Die Teilnehmerzahl und der Alkoholpegel waren stetig hoch. Es gehörte einfach dazu. Auch in den höchsten Regierungskreisen.

Meine Aufenthalte in Polen, Ungarn und Rumänien zeigten andere Ergebnisse, obwohl dort auch viel getrunken wird. Ein erheblicher Unterschied ist die Tatsache, dass meist erst nach Produktionsende, also am Nachmittag getrunken wurde.

Ich besuchte die Gruppe der Caritas weiter, immer in Begleitung meiner Frau, sie gab uns Kraft und bestätigte unseren Weg. Über ein Jahr lang gingen wir regelmäßig zu den Treffen, weiterhin wechselten die Teilnehmer, ein Spiegelbild der allgemeinen Rückfallrate. Nach einer Schätzung liegt der Erfolg bei 20 – 30% völliger Abstinenz. Hinzu gerechnet werden müssen die Betroffenen, die in den Folgejahren, nach mehrfachem Rückfall, abstinent wurden. Generell gilt Alkoholsucht als schwer therapierbar.

Auch wenn wir hier, gegen Ende, nicht viel Neues erfuhren, wir blieben dabei. Zum einen hatte ich Angst vor einem Rückfall ohne die stärkende Gruppe, zum anderen bildete ich mir ein, anderen Alkoholikern eine Unterstützung bieten zu können.

Diesen Irrglauben bereinigten die Therapeuten. Aus ihrer Sicht verstärkte meine Anwesenheit, als bereits trockener Alkoholiker, die Unsicherheit der anderen. „Er ist stark, so stark sind wir nicht“, das war der Grundgedanke, der dahinter stand. Meine Stärke, stärkte gleichzeitig die Komplexe der Betroffenen. Eine perfide Welt ! Im Übrigen nahmen wir dann aber auch Platz und Zeit in Anspruch, den man besser nutzen konnte. Zu hoch ist die Zahl der Alkoholkranken in Deutschland und noch immer gibt es nicht genügend Therapieplätze.

Wir verließen nach einem Jahr die Gruppe, gefestigt und mit dem Vorsatz „**Garantiert nie mehr einen Tropfen Alkohol**“.

*Nach den üppigen Festtagen, den wahren Fressorgien über die Feiertage und der „wahrscheinlichen Gewichtszunahme“ stellt uns das Restaurant „Haus Stenberg“ heute ein altbekanntes Gericht vor. In den 50er Jahren ein sogenanntes „Arme Leute Essen“, gilt das nachfolgende Gericht als leckere Nachspeise oder als kleine Mahlzeit für „Zwischendurch.“*

### ***Armer Ritter mit confierter Ananas und cremigem Vanilleeis***

Zutaten für 4 Personen

#### **Zutaten für Armer Ritter:**

- 8 Scheiben altbackenes Weißbrot oder Stuten
- 1/2 L Milch
- 1 EL Streuzucker
- Salz aus der Gewürzmühle
- 2 Freilandeier
- 100 Semmelbrösel
- 80 g Butterfett oder geklärte Butter
- 2 EL Zucker mit Zimt vermischt

#### **Zubereitung der Armer Ritter:**

Milch in eine Schüssel geben. Streuzucker und Prise Salz hineinrühren. Die Brotscheiben zum Einweichen hineinlegen. In einer zweiten Schüssel die Eier aufschlagen und wenig mit Salz würzen. Die Semmelbrösel auf großen Teller schütten. Das Butterfett in der Pfanne erhitzen (bei kleinen Pfannen die Mengen aufteilen). Brot einzeln aus der Milchtunke nehmen und vorsichtig ausdrücken. Beide Seiten durch die Eimasse, dann durch die Brotbrösel ziehen. Die Scheiben von beiden Seiten in der Pfanne braten, bis sie eine goldgelbe Farbe haben. Relativ hohe Hitze verwenden und dabei darauf achten, dass nichts anbrennt.

### **Zutaten für Confierte Ananas:**

- 300 g Ananas, geschält und in Würfel von etwa 5 Millimetern geschnitten (Ananas, die im Ursprungsland voll gereift ist, wird bei uns als Flugananas angeboten. Eine solche vollreife Ananas eignet sich sehr gut für dieses Rezept)
- 150 ml klarer Apfelsaft
- 100 g Zucker
- 1/2 Msp. gemahlener Koriander
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- 1 Msp. Kardamom
- Mark von einer Vanilleschote

### **Zubereitung der Confierte Ananas:**

Zucker im Topf karamellisieren lassen, mit Apfelsaft (von van Nahmen) ablöschen und Gewürze zugeben. Aufkochen und auf die Hälfte reduzieren, Ananas zugeben und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen. Im Kühlschrank abgedeckt 24 Stunden ruhen lassen.

*(Hier noch einmal der Hinweis auf die Säfte von „van Nahmen“. Es handelt sich hier um eine Privatkelterei, die alle heimischen Produkte selbst keltert und vermarktet. Die Säfte enthalten, nach Information der Qualitätssicherung, in ungeöffneten Flasche 0% Alkohol, allerdings sollte dann der Inhalt sofort verzehrt werden. Bedingt durch den Gärprozess entsteht bei geöffneter Flasche nach einiger Zeit ein alkoholhaltiger Inhalt.)*

### **TIPP:**

Zum Servieren die gebräunten Brotscheiben durch die Zucker-Zimt-Mischung ziehen und auf großen Tellern anrichten mit confierter Ananas anrichten.

Sehr lecker auch mit cremigem Vanilleeis