

*Dieses Buch widme ich meiner Mutter,  
die im hohen Alter gemeinsam mit mir das Friedensrezept kochte.  
Sie eignete sich bei der Schneiderin Anna aus Luttach, in jungen Jahren,  
die hohe Kunst dieses Handwerks sowie das wirtschaftliche Denken in der  
Marco Polo Schule Bozen an.  
Ich bin somit in ihre Fußstapfen getreten.  
Möge Sie, Dank ihrer Strenge, meine neue Denkweise, sprich  
the New Future Generation Thinking – Wellnessliving.eu,  
als Gegenpol gefördert haben.*



**1. Auflage 2025**

© dorisroeck

**Texte, Foto und Illustrationen:** Doris Röck

**Illustrationen mittels Midjourney** (KI-Generator) erstellt: S 35, 39, 57

**Lektorat und Korrektorat:** Dr. Marlene Hödl und Mag. Eva Maria Wiesenthal

**Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:**

Buchschniede von Dataform Media GmbH,

Julius-Raab-Straße 8

2203 Großebersdorf

Österreich

[www.buchschniede.at](http://www.buchschniede.at) – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

Besuche uns online:



978-3-99165-982-2 (Paperback)

978-3-99165-980-8 (Hardcover)

978-3-99165-981-5 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s Autor:in unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Alle Personen sind frei erfunden.

DORIS RÖCK

# Amelias Secret Peace Book

FANTASTISCHE GESCHICHTE

*„Swing your wellness fashion in the mountains and salt air“*  
В этом пончо вам будет удобно танцевать  
как на морском побережье, так и на горных вершинах.

© 2022 Zitat der Innenarchitektin

# **PROLOG**

Weisse Ruhe vom Friedensrezept trifft  
überhitzte Gemüter.  
Herzensgüte im Herzen wird getunt.  
Forever ever.

In Teil I hat der Frieden noch nicht seinen Einzug gehalten,  
somit war es notwendig, den Teil II mit dem Friedensrezept  
zu ergänzen.

# Inhalt

I

Kaminzimmer mit Bioenergie, erneuerbare Energie .....	II
Alm Leben mit 2 Koffer .....	12
Der Kleiderschrank des Maskulinen .....	13
Die neue Waschmethode .....	16

II

Das wiedergefundene Manuskript .....	17
--------------------------------------	----

III

Die neue Kochmethode – der Wasserkocher .....	18
Der Küchen Vorratsschrank .....	19
Amelias Delikatessenrezepte mit Gewürz und einer Portion Liebe .....	20-30
Das Friedensrezept .....	22
Ein Interview mit der Innenarchitektin Daisy .....	33
Die Einladung - Friede und Liebe geht durch den Magen .....	34

IV

Der Maskenskandal – Der Maskenball im Kaminzimmer .....	37
Die beste Zeugin .....	40
Wos do Baua net kennt, isst a net, Neues wird nicht gegessen .....	42
Psittacus, Psittaca – Der Papagei .....	43
Die klebrige Ölfarbe auf der Maske .....	44
Inspiration - Die Haptik der Textilien .....	47

V

Das Candle Light Dinner – personal moments .....	49
In der Kürze des Treffens liegt die Würze .....	51
Die Frau als LKW-Fahrerin .....	52
Der Hausmann als Babysitter .....	53

VI

Finalmente – die James Bond Pizza .....	54
Die Reinigung der Maske .....	55

## **VII**

Der Fall des mysteriösen Kasiristan .....	58
13. Augustglaube .....	59

## **VIII**

Wellness Living – The New Future Mind Thinking .....	60
Das Zeitgefühl ohne Uhr .....	62
Die Metamorphose .....	64
Salzgrotte – Die Erkenntnis durch Atmung – Das Schlüsselerlebnis .....	65
Peaceful Womenpower .....	66
La Divina Commedia .....	68
Die Zahl 13 und das Casino .....	69
Die Zahl 119 und der Friede .....	70
Die Zahl 2025 und das weiße Jahr .....	71

## **IX**

Kreativ Workshop zur Erweiterung aller Sinne .....	72
Zeitzeugen .....	74
Die Trachtenschneiderin .....	76
Vernissage mit Lesung .....	79

Charaktere .....	81
Quellenverzeichnis .....	82
Glossar .....	84
Dank .....	85
Die Autorin .....	86



„Dearest gentle reader, I am back again...“, the man in the long black coat appears for three minutes in the dark of the night...

Der Mann mit dem langen schwarzen Mantel erscheint für drei Minuten – wie aus einer Rauchwolke erzeugt. Er hält mit beiden Händen ein Silbertablett mit Deckel oben und zwei Henkel. Es ist geschmückt so wie ein Tafelgeschirr aus Omas Zeiten. Langsam wie eine Schnecke und ruckartig sich bewegend – wie eine Pantomime – tritt er in die Mitte des Raumes und legt auf der langen gedeckten Tafel das antike Silbergeschirr behutsam ab.

Welcher Schatz mag sich wohl darunter verbergen?

Welche Mission soll mit diesem Schauspiel erfüllt werden?

Welches Geheimnis verbirgt das silberne Tablett?

30 neugierige Augen blicken auf das Tablett und warten gespannt, bis Sissi herbeieilt und den Deckel hebt. Die Spannung steigt! Die Neugier hebt das Adrenalin, auch jenes zarte Gemüt von Amelia.

Trommelwirbel und Fanfaren ertönen – kurz bevor Sissi den Deckel hebt. Oh Wunder! Welch historischer Moment, als es endlich so weit ist und die Enthüllung offenbart wird.

Jeder im offenen Ess- und Wohnraum hofft auf die Fortsetzung der Lektüre und das Warten hat sich gelohnt.

Das Buch, der zweite Teil – als Steigerung zu Amelias secret book, erhält nun einen neuen, erweiterten Namen: Amelias secret peace book. Dieser lang ersehnte Namen steht frisch gedruckt in terracottafarbenen Buchstaben am Cover – wie in Stein gemeißelt – mit folgendem Titel vom bereits in aller Munde bekannten Friedensbuch – the surprise succeeded.

The image shows a close-up of a page from an old, handwritten document. The paper is a warm, yellowish-brown color, suggesting age. The handwriting is in a fluid, cursive script, appearing as a dense, continuous flow of letters. There are several horizontal lines and some vertical strokes that might be part of a larger structure or a list. The texture of the paper is visible, with some creases and slight discoloration. In the bottom right corner, there's a dark, textured object, which looks like the cover of a book or a folder. The overall impression is one of a well-used, historical document.



# Kaminzimmer mit Bioenergie, erneuerbare Energie

Bloßfüßig steht sie im Chalet Amor – Symbol für den inneren Frieden im eigenen Heim- auf den Zehenspitzen mit weiß lackierten Nägeln. Die roséfarbigen Ballerinas liegen neben der weißen Kaschmirdecke.

Auf samtweichen Pfoten tappt Amelia sanft und leise, wie es sich für eine Pionierin gehört – head straight towards the light – geradlinig, direkt zum Lichtschalter.

Stromausfall! O mamma mia! Sie tappt im Dunkeln bis zur Taschenlampe. Ein Tippen und es wird hell, mittels der neuesten Lichttechnik erzeugt aus erneuerbarer Energie.

„Im Dunkeln lässt es sich besser munkeln“, denkt sie mit gespitzten Lippen und erinnert sich an das dunkle Jahr 2020 als die Pandemie sich weltweit ausbreitete und für Panik sorgte.

Völlig gedankenversunken schweigt Amelia in Erinnerungen. Sie schweigt vor sich hin, während vor ihrem inneren Auge Szenen vom Erlebten auftauchen. Mit vor Aufregung klopfendem Herzen und völlig außer Puste präsentiert sie nun die besten Szenen, neue Innenarchitektur-Methoden und Lebensweisheiten. Hier ein Auszug davon:

# Alm Leben mit 2 Koffern

Die Grenzen geschlossen, stand die Innenarchitektin mitten im Wald von Saalfelden, allein und mit 2 Koffern im Auto. Und was nun?!, dachte sie... Nach Südtirol durfte sie nicht einreisen, und Richtung München wurde sie mit einem Maschinengewehr, gezielt auf ihre Nase, im März 2020 zurückgewiesen.

Der Schock lag tief, tiefer als ihr bewusst war. So machte sie sich nach einer schlaflosen Nacht im Auto auf den Weg zu ihrem Job. Es war die Sekretärin, welche das einzige freie Zimmer im kalten Pinzgau ausfindig machte – dies mit viel Einsatzbereitschaft und Motivation.

Dankend nahm sie am Folgetag die Schlüssel eines geschmackvoll eingerichteten Zimmers im ersten Stock, am Fuße einer Alm an. Und wie sollte es der Zufall nicht anders wollen?: Es war das Jugendzimmer der heimischen Schneidermeisterin.

Oh, welch angenehmer Gedanke, als Kreative täglich im Bett einer kreativen Genossin aufzuwachen.

Die Gedanken schossen im Sekundentakt wie Blitze im Gedankenstrang ein und in dieser Not entwickelte sie ihre eigene Kollektion der MNM, sprich Mundnasenmasken. Sie nähte die Handstiche, mitten im Wald auf einem Baumstumpf sitzend und überlebte mit einer Brise knackiger Bergluft, welche die linke und rechte Gehirnhälfte motivierte und einige fast vergessene Episoden aus dem Leben herauskitzelte. Amelia schildert mit Freude den Ton angebend eine Episode aus dem Alltag und Haushalt...

# Der Kleiderschrank des Maskulinen

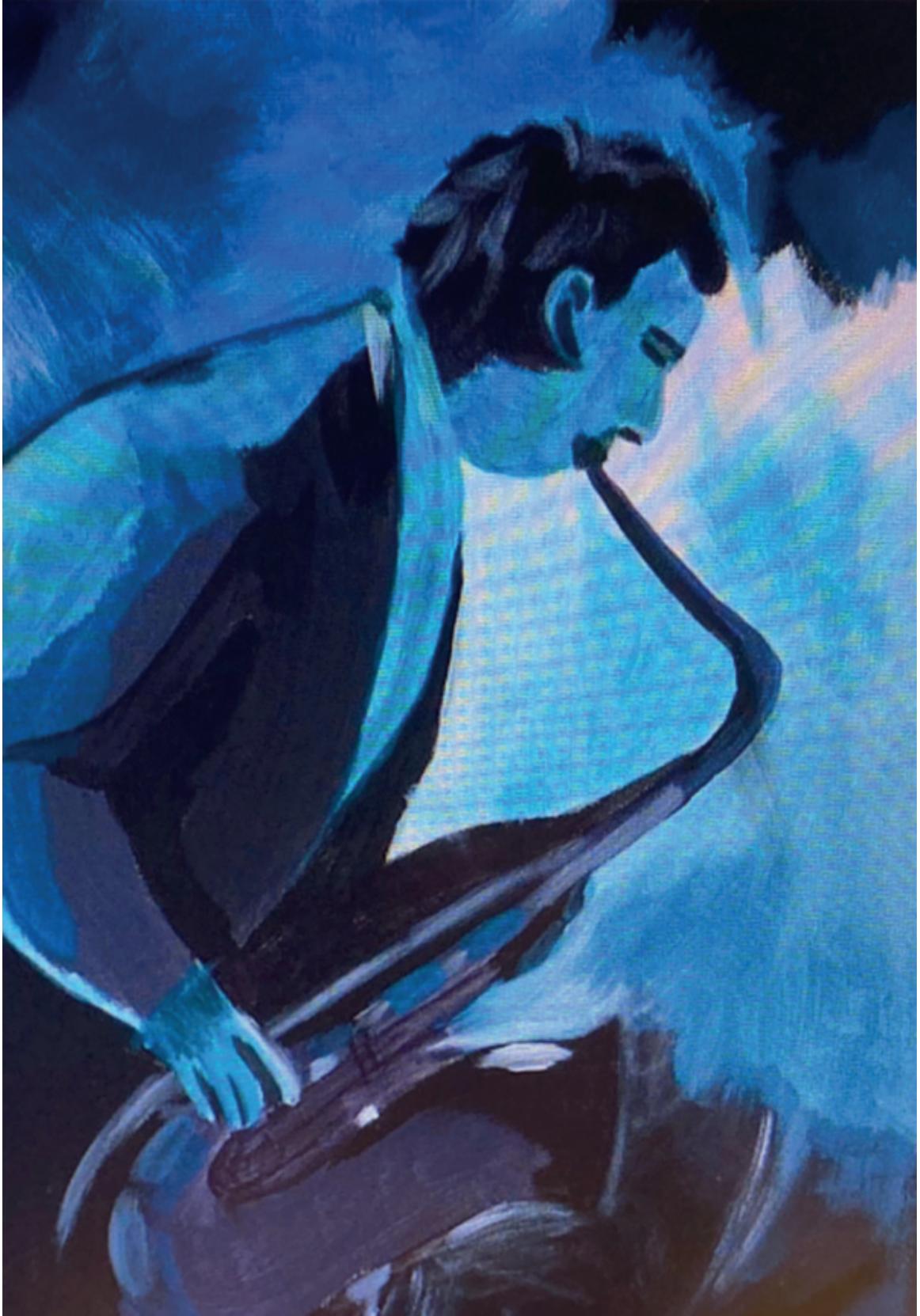
Socken fliegen wie wild durch die Gegend, als Viktor vom Office retour das Chalet Amor betritt. Sein Redefluss ist nicht zu stoppen, während er seine Jeans vom Körper streift und die Hosenbeine aneinander faltet.

“Eccomi qua, amore mio! Oggi era una giornata stupenda. After 10 meetings I wanna take a hot shower now!“ ruft er seiner Liebsten bis ins Schlafzimmer hallend entgegen.

KLACK! KLACK! KLACK!

Sissi stöckelt in den schwarzen High Heels zeitgleich über die Haustürschwelle. Welch ein idealer Zufall, denkt sich Viktor und wirft gleich noch seine Jeans auf das Sockenbündel dazu. Erwartend, dass die zuckersüße Hausdame, auch in dem hohen schwarzen Fußschmuck, an ihrem freien Tag, die völlig verdreckte Wäsche in den Waschraum trägt, zündet er eine 3 cm dicke Davidoff aus dem Humidor im Kaminzimmer an. Habe ich das notwendig, faucht Sissi in sich hinein.

Dies ist allerdings noch nicht alles. Nun läuft er nach der Dusche auch noch quer, klatschnass durch die Bibliothek, direkt ins Kaminzimmer, wo er sich mit all seinem Gewicht nackt in den Ohrensessel hineinplatschen lässt. Sissi kocht vor Unmut! Mit hochrotem Kopf läuft sie ihm hinterher, jeden einzelnen Tropfen auf dem Parkett minuziös wegwischend.



Für Daisy war es eine besondere Herausforderung vor allem bei Viktor, seinen Kleiderschrank als Ordnungsfee zu sortieren. Dieser besondere Fall war äußert speziell. Wobei sie ein Vollprofi auf ihrem Gebiet ist.

Wie viel dutzend Boxershorts die Innenarchitektin während ihrer jahrzehntelangen Karriere in praktische Boxen geordnet hat, lässt sich ganz und gar nicht mehr in Zahlen formulieren.

Denn der Mann hat so seine Wehwehchen bei steigernder Strenge einer dominanten Innenarchitektin.

Der „Ich habe so starke Kopfschmerzen-Mann“ – mehr habe ich dazu nicht zu sagen ...

Nun ist Viktor an der Reihe und lobt seine Gemahlin.

# Die neue Waschmethode

Amelia schmeißt alles in eine Waschmaschine. Für Emanuela ist dies absolut, ganz und gar nicht nachvollziehbar.

„30°, 60°, 95°“ so wascht man richtig! Insistiert – die dominante Emanuela. Ihre Hände verlieren sich in der Waschtrommel und sie wirft die bunt und weiß gemischte Wäsche wild durch die Gegend, mit der Absicht, einzelne Wäschehügel in diversen Farbtonalitäten und Qualitäten zu sortieren.

„O mamma mia! Che stai facendo? È troppo complicato!“ Amelia leuchtet es ein, nach Materialien zu trennen. Allerdings: nach Farben zu waschen, ist absolut überholt.

„Ein Schmutztuch in die Trommel und los geht's!“, hallt es durch die Waschküche bis in das Kaminzimmer.

In 30 Minuten ist der Schnellwaschgang erledigt. Die neue Methode spart Zeit und Nerven. In den 30 Minuten wischt und saugt sie singend den Parkettboden sowie die Fliesen im Erdgeschoss.

„Wischi, Wischi, Wischi“, tanzt sie mit dem Wischmop von einer Ecke zur anderen und exakt zum Piepsen – als Zeichen des Endes vom Waschvorgang – leert sie die volle Waschmaschine.

30 Minuten für Waschen und Wischen auf 50 m<sup>2</sup> – ist ein Traumresultat an diesem Sonntagmorgen. Diese Methode hat sie sich angeeignet nach dem vielen Wechseln der Haushaltsdamen, welche für nur 50m<sup>2</sup> satte 2 h benötigt haben.

Alles rein in einen Waschvorgang: weiß, schwarz, Jeans, bunt ... absolut kein Thema, freut sich Amelia.

Und wer es nicht glaubt, möge zum Spar gehen und sich folgende Zutaten kaufen: Waschtüchlein, Weichspüler, Colorwaschmittel...

# H

## Das wiedergefundene Manuskript

Amelia liebt es, ihr langes dunkles Haar morgens vor Schreibbeginn mit einer weichen Holzbürste zu kämmen. Voller Tatendrang greift sie zur Pfauenfeder und taucht diese in Cobaltchloridhexahydrat ein, um ihre Gedanken im wiedergefundenen Manuskript festzuhalten.

„Es ist höchste Zeit für das Friedensrezept! *Сейчас пришло время узнать рецепт мира во всем мире*“, überlegt sie in ihrer morgendlichen Stimmung, mal so richtig tranquilla, vor sich hin. Tutto con calma! Das Schreiben sieht sie als Heilung – aus Chaos wird Ordnung.

Die Lippen gespitzt, so wie die Federspitze der Pfauenfeder, entsteht eine geordnete Buchstabensuppe aus kyrillischer und arabischer Schrift.

Wie mag das Friedensrezept wohl munden?

Wie reagiert General Kasiristan auf die Delikatesse?

Welche Zutaten werden von ihr gemeinsam mit ihrer Mutter verwendet?

Der Tag neigt sich dem Ende zu. Die Realität des Tages und die Mystik der Nacht verschwimmen.

Ist es real oder Traum?

Ist der Detektiv real oder fiktiv?

Das Geheimnis löst sich nur mit Diplomatie...

# **III** **Die neue Kochmethode – der Wasserkocher**

Mit angeführten Wortpassagen und Präsentation der Methoden zur Emanzipation der weiblichen Kochkünste bringen wir Ehrerbietung dem femininen Zeitalter des 21. Jahrhunderts...

Wie schafft es Emanuela ogni volta, in nur einer Minute eine Pasta auf den Tisch zu zaubern? Dies fragt sich Federico jedes Mal, wenn er bei seiner Emanuela zum Dinner als Guest geladen ist.

„CERTAMENTE! Hundertpro! It's possible! YEP, das ist möglich!“, kontert sie.

Der Beweis ist flott serviert... eine Pasta al dente alla Emanuela mit Zirbenwipfeln, schwarzen süßen Beeren und viel amore.

„Che composizione creativa e meravigliosa!“ erfreut sich Emanuela mit erhitztem Gemüt.

# Der Küchen Vorratsschrank

März 2025, ein ganz gewöhnlicher Sonntag.

Ein lautes Krachen stört die Ruhe im Chalet. Dosen klinnen zu Boden, als Viktor seine Amelia vernascht - und dies nicht im Schlafzimmer, sondern unmittelbar im Küchenvorratsschrank, zwischen all den Kochutensilien.

„Wischi! Wischi! Wischi!“ – im Handumdrehen sind alle Spuren beseitigt mit einer Portion women strengthness and men power.

Liebe geht durch den Magen... Liebe ist das Rezept für den Frieden...

**Amelias Delikatessen Kochrezepte mit Gewürz und einer Portion Liebe**

# SUPPE MIT SCHÄRFER, SÜSSSAUER SAUCE

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

20 g getrocknete Zirbenwipfel

1 Karotte

1 rote Paprika

1 Stück Ingwer

1 EL Paprikapulver

2 EL Zucker

Salz Olivenöl zum Anbraten

2 Scheiben Limette

Bambussprossen

etwas Reisessig

asiatische Chilisauce

2 Eier

1 EL brauner Zucker

## ZUBEREITUNG

Amelia lässt die Zirbelwipfel in kaltem Wasser aufquellen und spült diese anschließend gründlich aus. Die Paprika entkernt, schneidet sie in feine Streifen, schält die Karotte und halbiert diese längs und quer in feine Stifte. Das Öl in der Pfanne erhitzt, lässt sie das Paprikapulver eine Minute lang anbraten und rührt mehrmals um. Dann löscht sie alles ab und lässt es aufkochen. Mit Karotte, Paprika, Ingwer, Limette und dem Zucker gewürzt, kostet Mrs. Mizzi zwischendurch die Brühe.