

# Alles Soljanka oder wie?

Völlig  
überarbeitete  
und aktualisierte  
Neuaufgabe!

Das ultimative  
DDR-Kochbuch  
1949 - 1989



*Die Kochkunst ist wie jede Kunst ein Spiegel ihrer Zeit, und die Geschichte unserer Lebensmittel verläuft parallel zur Entwicklung der Menschheit. Wie die große Historie steckt sie voller Histörchen, fordert zu Vergleichen heraus und läßt uns die Vergangenheit besser verstehen - und damit auch unsere Gegenwart.*

*DDR-Fernsehkoch Kurt Drummer, 1989*

## Von Küchenleid und Küchenlust

Als ich begann, dieses Buch zusammenzustellen, war ich mir zwar von Anfang an sicher, dass wir im Osten nicht nur anders gelebt, sondern durchaus auch anders gekocht und gegessen hatten – aber worauf ich mich wirklich einließ, war mir damals noch nicht klar. Jetzt, viele Jahre und Auflagen später, ist eines deutlich: Mit diesem Titel trafen wir (Verlag und Herausgeberin) genau ins Schwarze. Die einen wollten sich erinnern an Tempolinsen und Schulspeisung, an Broiler, Bockwurst oder Soljanka und die vielen anderen Dinge, die nur kennt, wer östlich der Elbe aufgewachsen und groß geworden ist. Die anderen, die dies alles nicht kannten, folgten gern dem Angebot, einen Blick in die Küchen und den Alltag des wiedervereinigten Landes zu werfen, die ihnen bis dahin recht unbekannt waren. Und so stellte sich bald heraus, dass der Spaziergang durch die DDR-Küche in Ost wie West viele begeisterte Interessenten und Anhänger fand. Inzwischen gibt es im Internet ganze Fan-Seiten und das Buch hat sich zum Standardtitel für „ostdeutsche“ Essgewohnheiten gemausert. Zeit also, es ein wenig dem Zeitgeschmack und den geänderten Bedingungen anzupassen.

Als ich damals am Buch arbeitete, bedauerte ich noch, dass es Tempolinsen und Kuko-Reis nicht mehr gäbe, ein nostalgisch wehmütiger Blick galt den vertrauten Zutaten und Leckereien, die meine Kindheit begleitet hatten und an manchen Stellen mussten sogar (ganz DDR-üblich) Ersatzvarianten für die Zutaten angeboten werden. Heute ist das alles nicht mehr nötig. Viele DDR-Marken sind wieder da und haben beinahe Kultstatus erreicht. Und wenn es das eine oder andere im Supermarkt nicht gibt, kann man es problemlos im Internet bestellen. Noch ein Grund mehr, sich an eine Überarbeitung und Aktualisierung des Buches zu wagen. Selbstverständlich kommen dabei die Erinnerungen an den Beginn mit Lebensmittelekarten und Affenfett, an Betriebsküche und Schulspeisung, an die Aktivitäten des Fischkochs und Kampagnen wie „Nimm ein Ei mehr“, an Delikatläden und einen Hauch von ferner Welt, wenn gerade ein Staatsbesuch ins Haus (sprich Land) stand, nicht zu kurz.

Auch die Rezepte wurden noch einmal einer kritischen Prüfung unterzogen, neue wurden aufgenommen, wenige gestrichen. Das bereits Ende der 1990er Jahre sehr umfangreiche Material hat sich in den letzten Jahren auf erstaunliche Weise vermehrt – also auch hier die Möglichkeit, neu auszuwählen, auszutauschen, zu ergänzen. Die Erinnerungen an Zeit und Leute sowie die Vielzahl und Vielfalt der Zeitdokumente machen „Alles Soljanka oder wie?“ ja erst zu dem ganz speziellen DDR-Kochbuch, als das es sich in den letzten Jahren bewährt und einen Ruf erworben hat. Genießen Sie also die Erinnerungen, entdecken Sie Neues oder Vertrautes und viel Spaß und gutes Gelingen beim Nachkochen!

Ihre Ute Scheffler

# Alles **Soljanka** oder wie?

völlig  
überarbeitete  
und aktualisierte  
Neuaufgabe!

Das ultimative  
DDR-Kochbuch  
1949 - 1989

Herausgegeben von Ute Scheffler

Mit einem Vorwort von  
Küchenmeister Peter Schroth

BuchVerlag  
für die Frau

*Alle Zitate und Rezepte werden in der damals üblichen Rechtschreibung wiedergegeben, um die Authentizität zu wahren. Zitate sind durch die Jahreszahl ihrer Erstveröffentlichung gekennzeichnet.*

*Der besondere Dank des Verlages und der Herausgeberin gilt allen, die mit Rezepten und Erinnerungen geholfen haben und ganz besonders allen „Nutzern“, die dieses Buch zu einem Erfolg werden ließen und zum Glück noch immer nicht genug haben von der „Küche der DDR“.*

ISBN 978-3-89798-022-8

12. Auflage 2012

© BuchVerlag für die Frau GmbH, Leipzig 2000

Einband, Layout und Satz: LEcreativ, Leipzig

Fachliche Beratung: Kurt Hensch, langjähriger Küchenchef  
in „Auerbachs Keller“, Leipzig

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

Printed in Slovakia

[www.buchverlag-fuer-die-frau.de](http://www.buchverlag-fuer-die-frau.de)

# Inhalt

<b>Über die Küche der DDR</b>	
Eine kurze Betrachtung von Peter Schroth	6
<b>Es geht vorwärts – Die 1950er Jahre</b>	10
Not macht erfinderisch: Von Sparrezepten und was sich alles essen lässt	12
Freude am Kochen: Die Wiedergeburt der Hausmannskost	26
Eine Topfguckreise: So kocht man nebenan	48
<b>Der Zukunft zugewandt – Die 1960er Jahre</b>	58
Der Fisch und sein Koch: Die besten Rezepte vom Fischkoch	60
Nimm ein Ei mehr: Geflügel, Kaninchen, Eiergerichte und mehr vom Fernsehkoch	72
Kochen leicht gemacht: Schnellgerichte für Mittag und Abend	90
<b>Das leisten wir uns – Die 1970er Jahre</b>	104
Was Hobbyköche mögen: Gegrilltes, Überbackenes, Frittiertes und Leckeres	106
Köche aller Länder vereinigt euch: Internationales rund um den Globus	118
Fröhlich Feste feiern: Häppchen, Salate, Fondue und pikante Snacks	136
<b>Uns geht's doch gut – Die 1980er Jahre</b>	146
Gemüse putzt sich raus: Von Auberginen und Zucchini, von Gänseblümchen und Pilzen	148
Einfach delikate: Anspruchsvolles und Regionales für Feinschmecker	164
Das süße Ende: Süßspeisen, Desserts und Kuchen	178
<b>Anhang</b>	189
Einkaufsliste - Auswahl bekannter DDR-Produkte	189
Rezeptverzeichnis	190
DDR-Zutaten und was sie ersetzt	192
Quellen	192

# Über die Küche der DDR - Eine kurze Betrachtung

Natürlich ist sie es wert, ihr ein spezielles Buch zu widmen, denn es hat sie gegeben: die Küche der DDR - und es gibt sie immer noch. Weder die Wiedervereinigung noch die neuen Möglichkeiten und Einflüsse der letzten Jahre haben sie auslöschen können. Zum wiederholten Mal hat sie sich an die neuen Bedingungen angepasst, das Beste daraus zu eigenem Vorteil genutzt und modifiziert - eine über Jahre bewährte Tugend ostdeutscher Köche und Hausfrauen. Wahrscheinlich ist es nicht übertrieben zu behaupten, dass Küche und Kochkunst hier mehr als anderswo vom Geist der Zeit, von Notwendigkeiten und Möglichkeiten geprägt wurden. Wer - wie ich - diese Entwicklung vom ersten Nachkriegswinter 1945 bis zum Herbst 1989 als „Macher“ hinter dem Herd mitgestaltet hat, kann mit Recht behaupten, dass diese Küche es verdient, bewahrt und auch in Zukunft nachgekocht zu werden.

Da im Osten die Care-Pakete ausblieben und die Siegermacht Sowjetunion zwar die notwendigsten Lebensmittel für das Überleben bereitzustellen versuchte, aber mit der Ernährung der eigenen Leute in ihrem riesigen Land große Probleme hatte, mussten sich die Frauen und Männer in der sowjetischen Besatzungszone schnell auf ihren Einfallsreichtum und alle Möglichkeiten der Lebensmittelbeschaffung besin-

nen. Noch viele Jahre später gehörten Geschichten von Hamsterfahrten aufs Land, seltsamsten Tauschgeschäften, gestohlenen Kartoffeln und den unwahrscheinlichsten Zutaten, die verwendet wurden, um dies oder das zu kochen, zu jeder Familien- und Betriebsfeier. Schrebergärten verwandelten sich in Obst- und Gemüseplantagen, auf jedem Stück Brachland wurde Essbares angebaut, die Kleintierzucht blühte und mit Hilfe der Lebensmittelmarken wurden die ersten Jahre gemeistert und überstanden. Jede Möglichkeit der Beschaffung wurde konsequent wahrgenommen und die Nachkriegsküche nutzte alles. Selbst eine erste gastronomische Versorgung begann, äußerst klein und primitiv zwar, aber durch die Initiative der Betreiber und die Lebensmittelkarten doch möglich.

Im Westen Deutschlands brachte der Marshallplan ab 1948 den Menschen wirtschaftliche Hilfe - auch in Form von Lebensmitteln aus Amerika und England. 1949, mit der Teilung Deutschlands in zwei Staaten, begann auch die Entwicklung zweier voneinander verschiedener Küchen in Ost und West.

Im Osten Deutschlands, der jungen DDR, begann man mit der „schwerpunktmäßigen Entwicklung der Volkswirtschaft und Industrie“. Die ersten Jahrläne führten zu einer Verbesserung der Lebensmittelversorgung.

Industriearbeiter wurden bei der Verteilung der knappen Mittel besser gestellt, Kinder- und Schulspeisung rückten in den Mittelpunkt und die Entlastung der werktätigen Frauen wurde zielstrebig in Angriff genommen. In der DDR waren noch die gesamten 50er Jahre vom Auskommen mit Lebensmittelkarten, vom Kochen mit Ersatzstoffen sowie dem, was der eigene Garten oder Stall lieferte, geprägt. Damals noch mögliche Reisen nach Westdeutschland oder in die Westsektoren Berlins ergänzten das karge Angebot der staatlichen HO- und KONSUM-Läden, die zu dieser Zeit mit relativ wenig Importen locken konnten. Ihre Aufgabe bestand einfach darin, ein Angebot an Grundnahrungsmitteln über die Kartenzuteilungen hinaus zu ermöglichen. All diese Bedingungen und Einschränkungen führten zu einer Wiederbelebung der deutschen Hausmannskost, die die ältere Generation zudem perfekt beherrschte, hatten die Großeltern von damals doch schon den 1. Weltkrieg und die Krisenjahre danach mehr oder minder gut überstanden.

Wieviel aus wenigem zu machen war, beweisen die Rezepte der ersten Jahre mit ihrem Einfallsreichtum und ihrer Orientierung auf eines: satt machen und alles verwerten, was verwertbar ist.

Während westlich der Elbe neue Geschmackserlebnisse dank der Reisemöglichkeiten ihren Einzug in die Küchen hielten, machte man im Osten Bekanntschaft mit Essgewohnheiten und Lieblings Speisen der benachbarten Ostblockländer. Mit der Handelstätigkeit, die seit der Gründung des östlichen Wirtschaftsblockes RGW auflebte, kamen verstärkt Einflüsse fremder Küchen

in die Haushalte und die Gastronomie. Auch das noch junge Medium Fernsehen sorgte für eine schnelle Verbreitung der Rezepte. Die Gastronomie der staatlichen Betriebe HO und KONSUM entwickelte sich ebenso rasant wie die privater Betreiber. Und Werbung für Nahrungs- und Genussmittel gehörte nun auch in der DDR zum Alltag.

Im Institut für Ernährung in Potsdam-Rehbrücke schuf der anerkannte Fachmann Richard Schielecke eine „Kochwissenschaftliche Abteilung“, die sich auf die gute Versorgung der Bevölkerung in der Gastronomie, den Mensen, den Schul- und Betriebsküchen und ähnlichen Einrichtungen spezialisierte. Die Gemeinschaftsverpflegung begann ihren Siegeszug. Standards der internationalen Kochkunst wurden vermittelt und auch in der Gastronomie angewandt. Erkenntnisse moderner Forschung wurden im Interesse gesunder Ernährung genutzt. Dabei kamen dem Staat die meisten dieser Tendenzen mehr als recht, ließen sich so doch Versorgungslücken einerseits und Überproduktion andererseits gut ausgleichen.

„Fernsehkoch“ Kurt Drummer und Rudolf Kroboth, der legendäre Fischkoch, zwei Profis, bekamen eigene Fernsehsendungen, in denen sie die jeweiligen Tendenzen, un-nachahmlich verpackt, zur Freude aller Köchinnen und Köche vor den Mattscheiben gezielt anpriesen. Hervorragende Fangquoten der „Fischereiflotte der DDR“ ließen Fisch spätestens zu Beginn der 60er Jahre zu einem Volksnahrungsmittel werden.

Eine unvergessliche, bis heute unübertroffen liebenswerte Werbeaktion und nett gereimte Sprüche der Staatsführung begleiteten den Siegeszug von Hering, Makrele und Co.

Wer sie kennengelernt hat, kann sie bis heute nicht vergessen haben: die Fischstäbchen aus Rostock und jene legendären „Panzerplatten“ aus Fischhackmasse, die Unzahl von Fischkonserven und die Flut der Rezepte unter dem Motto „Fisch auf jeden Tisch“. Von Arkona bis zum Fichtelberg entstanden die zum Teil bis heute existenten Fischgaststätten „Gastmahl des Meeres“.

Kurt Drummer hingegen präsentierte uns die Aktion „Nimm ein Ei mehr“, machte uns Kaninchenfleisch schmackhaft, und nicht wenige osteuropäische Gerichte verdanken ihren Einzug in unsere Küchen ihm, dem unermüdlichen Fernsehkoch. Zwar wurde nicht unbedingt „weltoffen“ gekocht, doch osteuropäisch auf jeden Fall. Und wer kennt sie nicht, jene typischen Gerichte... denn wie war das doch gleich mit der Soljanka?

Spätestens zu Beginn der 70er Jahre wurde es dann richtig international. Die „Anerkennungswelle“ rollte und der Außenhandel brachte im Schlepptau der Diplomaten auch neue Produkte und Speisen in die Geschäfte, Küchen und die Gastronomie. Nicht nur, dass unsere damaligen Küchenchefs mit internationalen Ehren und Erfolgen von Messen im Ausland zurück kamen, auch im Land selbst tat sich etwas. Mit der Gründung der Hotelgruppe INTERHOTEL begann die Entwicklung der Spitzengastronomie und wir Köche sahen zum ersten Mal ganz normale und auch „Spitzenprodukte“ aus dem Westen. Bald konnte jeder, der es sich leisten konnte, in besonderen Geschäften, den „Delikat-Läden“, Produkte aus dem Ausland, aus Gestatungsproduktion oder rare DDR-Ware erwerben. Mancher konnte dank seiner „West-

verwandtschaft“ im „Intershop“ kaufen und so Dinge genießen, die nicht zum Alltag gehörten.

Die Nahrungsmittel- und die Konsumgüterindustrie hatte Ende der 60er bis in die 70er Jahre hinein die Phase ihrer stürmischsten Entwicklung. Neben den Nahrungsmitteln verbesserten sich auch Geschirr, Elektrogeräte, Glaswaren – einfach alles, was die Gastronomie brauchte. Wie froh waren wir, als 1970 endlich die ersten industriell gefertigten Pommes frites aus Hagenow in unserer Küche eintrafen. Oft genug konnte der immense Bedarf gar nicht gedeckt werden – und das nicht nur bei Pommes.

Dennoch, immer mehr Menschen nutzten den Vorzug, in Gaststätten und Hotels preiswerte Gerichte und Getränke zu konsumieren, war das dortige Angebot doch nicht selten wesentlich besser als im Einzelhandel. Auf die Dauer aber waren es gerade die staatlich gestützten Preise, hinter denen sich keine echte Kalkulation der Kosten verbarg, die zu neuen Problemen führten. Nicht zuletzt so wurde aus der „schnellen Küche“ der 60er Jahre das Standardrepertoire der DDR-Gastronomie.

Regionale Spezialitäten, Neuentwicklungen der Feinkostindustrie und Standardgerichte aus Osteuropa sowie die Zwänge der Wirtschaft bestimmten das Bild der Speisekarten. Die Preisgestaltung wurde zum Politikum und als solches von staatlichen Stellen kontrolliert. Veredlung hieß das Allheilmittel, um aus begrenzten Kontingenten möglichst viel zu machen: Flambieren, Kochen am Tisch und neue Zubereitungen machten die Gastronomie attraktiver, ohne das eigentliche Problem, den Mangel an Rohstoffen, zu

lösen. Immer mehr Produkte, die man bislang importiert hatte, wurden durch eigene Entwicklungen ersetzt.

Der Direktbezug von Lieferanten aus dem Umland nahm gewaltige Dimensionen an. Kaum ein Ort, in dem es keine Sammelstelle für den Ankauf von Obst, Gemüse, Eiern, Honig oder Fleisch aus Kleingärten und Kleintierzucht gab. Dazu kamen Champignons, Fleisch, Geflügel und Fisch aus den Zuchtbetrieben der landwirtschaftlichen Produktionsgenossenschaften. Kombinate Industrieller Mast (KIM) sorgten für Eier und Broiler. Teilweise wurde so die problematische Versorgung entspannt, aber eine wirkliche Lösung für die, dank chronischen Devisenmangels, ungenügenden Importe war diese Selbstversorgung nicht.

Einmal mehr waren Ideenreichtum und Improvisation gefragt - schließlich ging es darum, Kakao, Kaffee, Nüsse, Mandeln und Südfrüchte sowie alle entsprechenden Verarbeitungsprodukte und Artikel einschließlich bestimmter Gewürze, aber auch diverse Getränke und vieles mehr zu ersetzen. All das bestimmte in den 80er Jahren das Bild der Küche der DDR und das macht sie bis heute so unverwechselbar. Schließlich verdankte sie genau diesen Bedingungen und dem Beschaffungsgenie der Profi- wie Hobby-Köche ihren großen Einfallsreichtum.

Auch wenn die eine oder andere Zutat heute nicht mehr DDR-typisch ist, so lohnt sich das Nachkochen und In-Erinnerungen-Schwelgen... In diesem Sinn: Guten Appetit!

Peter Schroth

*Obermeister der Küchenmeister Innung zu Berlin*

Soweit nicht anders vermerkt, sind alle Rezepte für 4 Personen gedacht.

Zubereitungstechniken und Garzeiten wurden unverändert übernommen. Dass man heute mit Hilfe moderner Technik vieles anders macht, ist selbstverständlich. Niemand muss auf sein elektrisches Rührgerät, die Schneidemaschine oder den hochleistungsfähigen Herd verzichten. Gerade bei Garzeiten und Backtemperaturen sollte man sich auf die eigenen Erfahrungswerte verlassen.

Die Lebensmittel des 21. Jahrhunderts sind mit denen von vor 60 oder auch 20 Jahren nicht einfach gleichzusetzen. Fische und Geflügel sind fast immer küchenfertig, das meiste kommt vorbereitet aus der Kühl- oder Tiefkühltruhe in unsere Küchen. Hier ist, wie immer in der DDR-Küche, Fingerspitzengefühl gefragt.

Wir haben die Zutaten, Zubereitungsanweisungen, Tipps und die Schreibweise der Rezepte unverändert übernommen, schließlich gehört das alles zur Zeit.

*Guten Appetit!*



# Es geht vorwärts

Im Rückblick stehen die 1950er Jahre für Aufbruch und Neubeginn, für Hoffnungen und Wünsche. Am Anfang auch für Provisorien und den allgegenwärtigen Mangel. Tipps zum Sparen und Verwerten auch der kleinsten Mengen und Reste, der seltsamsten Zutaten und Nahrungsmittel füllen Kochbibliotheken. Not machte erfinderisch.

Als schließlich ab Mitte der 1950er Jahre die Versorgungssituation besser wurde, hatte sich das Alltagsleben im Osten radikal verändert. Um den ständigen Arbeitskräftemangel auszugleichen, waren immer mehr Frauen in den Arbeitsprozess einbezogen worden. Viele von ihnen waren nicht mehr bereit, in ihr früheres „Nur-Hausfrauen-Dasein“ zurückzukehren, nachdem sie bei Enttrümmerung und Wiederaufbau ihren „Mann“ gestanden

hatten. Die Berufstätigkeit der Frau war zudem staatlich gewollt und wurde vielfältig gefördert. In jenen Jahren eroberte die „Gemeinschaftsküche“ die Republik.

Gegessen wurde nicht mehr zu Hause, sondern im Betrieb, in der Schule, im Kindergarten. Mahlzeiten im Familienkreis beschränkten sich auf die Abendstunden und Wochenenden. Dann jedoch wurde gekocht, was alle am liebsten aßen und was schnell zubereitet werden konnte. Erste Halbfertigfabrikate kamen auf den Markt und neue technische Geräte versprachen Arbeitserleichterungen. In den doppelverdienenden Haushalten stand bald die Anschaffung dieser Geräte auf dem Programm: Küchenmaschinen, elektrische Kaffeemühlen und Backformen, Eisschränke und Staubsauger.



# Die 1950er Jahre

*1950: In der DDR tritt das Gesetz über den Mutter- und Kinderschutz in Kraft. Am Berliner Alexanderplatz öffnet das erste HO-Warenhaus*

*Juli 1951: Großbritannien, Frankreich und die USA erklären den Kriegszustand mit Deutschland für beendet. In Ostberlin finden die III. Weltfestspiele der Jugend und Studenten statt.*

*1952: In der DDR werden die Länder aufgelöst und Bezirke gebildet. Der Deutsche Fernsehfunk sendet.*

*17. Juni 1953: Der Volksaufstand in der DDR wird mit Hilfe der sowjetischen Besatzungstruppen niedergeschlagen.*

*1954: Die DDR muss an die UdSSR keine Reparationszahlungen mehr leisten und wird durch die Sowjetunion zum souveränen Staat erklärt.*

*1956: In Halle eröffnet die Konsumgenossenschaft das erste Selbstbedienungsgeschäft der DDR.*

*1957: Mit dem gelungenen Start und der Erdumkreisung des ersten SPUTNIK beginnt das Weltraum-Zeitalter.*

*1958: In der DDR werden die Lebensmittelkarten abgeschafft.*

*1959: Der Deutsche Fernsehfunk strahlt erstmals die „tausend tele tips“ aus.*

## Not macht erfinderisch

*Topinambur hat in den letzten Jahren – wie viele andere „alte Gemüse“ – eine wahre Renaissance erlebt. Doch bereits Anfang der 50er gibt es kaum ein Kochbuch, das ohne Topinambur auskommt. Und dann ist da noch „Affenfett“, das ich immerhin aus Erzählungen kenne, während ich an Haferflocken mit Zucker noch staubtrockene und dennoch gute Erinnerungen habe. Dass mehr essbar ist, als vermutet wird, beweisen die Rezepte der ersten Jahre.*



Die Anfangszeiten der DDR-Küche waren ganz auf den Erfindungsreichtum der Köche und Köchinnen angewiesen. Es hieß, mit Wenigem auszukommen und alles so konsequent und vielseitig wie möglich zu verwenden. Die wichtigsten Lebensmittel waren rationiert. Schlange stehen gehörte zum Alltag. Es war auch üblich, dass Sonderzuteilungen in Arbeitsverträgen festgehalten wurden. Die Frage, erst mehr essen und dann mehr arbeiten oder erst mehr arbeiten und dann mehr essen, war nicht nur eine rhetorische. In diesen ersten Jahren ging es beim Kochen

vor allem darum, satt zu werden und mit immer ähnlichen Zutaten und Zuteilungen möglichst abwechslungsreiche Gerichte auf den Tisch zu bringen. Auch die Frage, wie sich momentaner Überfluss, zum Beispiel an Obst und Gemüse, für spätere Verwendung haltbar machen ließ, war wichtig. Schließlich konnte die Hausfrau von damals die Erdbeerernte oder die Bohnen aus dem Garten nicht einfach einfrieren. Wenn überhaupt hatte sie einen Eisschrank in ihrer Küche, Gefriertruhen mussten hierzulande erst noch erfunden werden.

## Topinambur

Im „Jahrbuch für die Frau“ von 1950 findet sich folgende Erklärung: „Ein ausgezeichnetes Gemüse liefern uns die Knollen dieser ausdauernden Sonnenblumenart. Der Nährwert gleicht dem der Kartoffel. Ihr besonderer Vorzug: Unempfindlich gegen Frost. Die Knollen bleiben am besten in der Erde und werden in der Zeit von Oktober bis April bei Bedarf geerntet.

Verwendung: Gedämpfte Knollen abziehen, in Scheiben schneiden und braten wie Bratkartoffeln, kochen wie Spargelgemüse in weißer Soße, marinieren wie Selleriesalat, überbacken wie Kartoffeln und Soße als Auflauf, durchschlagen zu Brei, roh schälen und raspeln zu Salat, mit Essig, Salz, nach Geschmack mit Kräutern anrichten.“

Vor zehn Jahren stand an dieser Stelle noch, dass Topinambur heute nicht mehr im Handel erhältlich sei. Das hat sich gründlich geändert. Das auch „Erdbirnen“ genannte Gewächs ist in den Gemüseabteilungen gut sortierter Supermärkte und natürlich in vielen Bioläden längst wieder im Angebot. Für alle, die es noch nicht probiert haben, hier zwei zeitlos schmackhafte Rezepte aus den 1950er Jahren:

### Erdbirnen nach Thüringer Art

650 g Topinambur, 1 TL Butter, Salz, Pfeffer, ¼ l Fleischbrühe, 1 Semmel

Die Erdbirnen in soviel Salzwasser, dass sie davon bedeckt sind, weichkochen (5-10 Minuten), danach schälen. Die Schale lässt

Ganz sicher waren die 1950er Jahre im Osten keine „fetten Jahre“. Eine Anschubfinanzierung wie den Marshall-Plan, der den Westsektoren (der Bundesrepublik) zwischen 1948 und 1954 immerhin 1,4 Milliarden Dollar für den Wiederaufbau bescherte, gab es hier nicht. Im Gegenteil: Bis 1954 waren Reparationszahlungen an die Sowjetunion zu leisten, die Lebensmittelmarken wurden erst 1958 abgeschafft. Trotz großer Anstrengungen blieb Vieles Mangelware. Lässt man die Rezepte jener frühen Jahre heute Revue passieren, so gewinnt man schnell den Eindruck, in einem Kochbuch für deutsche Hausmannskost zu blättern: Braten, Gemüse, Kartoffeln, Suppen und Soßen, Kuchen und Süßspeisen - gekocht und gegessen wurde vor allem, was noch bis heute als „echt“ deutsch gilt. Dass dabei in erster Linie die Frage stand, wie man zu den Zutaten kam und was sich wodurch ersetzen ließ, versteht sich von selbst.



Die moderne Kochkunst steht vor neuen Aufgaben. Kulinarische Grundsätze sind vollendeter Geschmack, ausgezeichnete Service, Sättigung der Gäste und Vollwertigkeit der Nahrung.

Richard Schielecke, 1952

sich sehr leicht abziehen. Die geschälten Topinambur in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit reichlich Pfeffer würzen. Die heiße Fleischbrühe noch kochend darübergießen. Die Semmel in Würfel schneiden. Die Butter im Tiegel erhitzen und die Semmelwürfel darin goldgelb braten. Die Würfel über die Topinambur streuen. Für eine komplette Mahlzeit kann man heute dazu Schweinekamm und Thüringer Klöße reichen.

## Einfache Topinambur-Puffer

*600 g Topinambur, 1 kleine Zwiebel,  
2 TL frische, feingehackte Kräuter,  
2 TL Mehl, 1 EL Speisestärke,  
Salz, Pfeffer, 40 g Fett zum Braten*

Topinambur mit einem Messer abschaben, Enden und hässliche Stellen entfernen, die Knollen waschen und knapp mit Wasser bedeckt 10 Minuten kochen lassen. Topinambur abkühlen lassen, schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Kräutern, Mehl und Stärke unter die Topinamburraspel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Fett in einer Pfanne erhitzen. Die Raspelmischung in mehreren Häufchen in die Pfanne geben, jeweils zu einem Fladen verstreichen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten, bis sich eine Kruste gebildet hat. Das restliche Fett in die Pfanne geben, die Topinambur-Puffer wenden und nochmals ca. 15 Minuten braten. Gegen Ende eventuell die Hitze erhöhen, so dass die Puffer von beiden Seiten knusprig werden. Nach Belieben mit Zucker oder Quark servieren.

Auf jeden Fall etwas für unseren modernen Geschmack ist der folgende Salat, den es lohnt, einmal zu probieren:

## Herzhafter Frühlingsalat aus Löwenzahn

*1 kleines Schüsselchen Löwenzahn pro Person (vor der Blüte stechen),  
6–8 Radieschen, 1 kleiner Rettich,  
einige Rapünzchen, 8 EL Essig  
oder saurer Saft, 1 EL Öl,  
etwas Zucker, Salz,  
reichlich gehackter Schnittlauch*

Blattrosetten ausstechen und welke Blätter entfernen. Wurzeln abschaben und alles sehr gründlich waschen. Blätter wiegen, Wurzeln fein schneiden, würzen und sofort zudecken (die Vitamine A, C und E werden durch Luft geschädigt). Nun noch Radieschenscheiben, geschnitzelten Rettich und Rapünzchen zugeben. Für die Soße Essig, Öl, Salz und reichlich gehackten Schnittlauch mischen und vorsichtig über den Salat geben.

Eberhard Blüthner, vielfach ausgezeichnet und bekannter DDR-Meisterkoch, langjähriger Chefkoch der „Arkona“ (später eines der Traumschiffe), steuerte diese Kindheitserinnerung an das Jahr 1949 bei:

## Falsche Bratheringe

Gewaschene, ungeschälte und geriebene Kartoffeln wurden mit geriebener Zwiebel (incl. aller Flüssigkeit und Stärke), Salz und Roggenmehl vermischt, bis eine teigartige Bindung entstand. Eine Handvoll feinge-

schnittener Brennesselblätter, Löwenzahn und Maggikraut vervollständigte die Kartoffelmasse. Direkt auf der Herdplatte wurde die Puffermasse - ohne jegliche Fettzugabe - flach aufgetragen, angebraten, gewendet, fertig gebraten und flach zum Auskühlen auf ein Blech gelegt.

Zwischenzeitlich wurde ein säuerlicher Aufguß (Marinade) aus Wasser, Salz, Süßstoff, Essig, Lorbeer, Piment, reichlich Zwiebelscheiben, Porree, Möhren und Maggikraut gekocht. Das Ganze wurde im erkalteten Zustand über die Kartoffelpuffer gegeben und 4 Tage stehen gelassen. Diese „falschen Bratheringe“ waren ein Genuss. Pro Person gab es 5-7 Stück, plus Kopfsalat eine vollwertige Mahlzeit.

Brot, dünn mit Margarine (oder später dann Butter) bestrichen sowie viel Senf oder etwas Zucker obendrauf, kenne ich noch aus meinen frühesten Kindertagen. Geradezu legendär ist das berühmte „Affenfett“. Wie alle Aufstriche fürs Brot, die in jenen Jahren kreiert wurden, lohnt es, auch dies einmal zu probieren:

## Affenfett

*50 g Bauchspeck, 50 g Zwiebeln,  
1 große Tasse Milch, je 1 TL Mehl und  
Majoran, 1 Ei, Salz und Pfeffer*

Speck- und Zwiebelwürfel bei leichtem Feuer glasig braten. Milch, Ei, Majoran, Salz und Pfeffer verquirlen und in die Speckpfanne rühren. Kurz stocken lassen, nochmals durchrühren, nicht zu fest werden lassen. Noch lauwarm aufs Brot streichen.

## Ausgewählte Preise

für subventionierte Lebensmittel, also all das, was auf Lebensmittelkarten bezogen werden konnte:

- 1 kg Schweinekotelett (mager) 2,75 Mark
- 1 kg Gulasch 2,50 Mark
- 1 kg Suppenfleisch 2,12 Mark
- 1 kg Schmorfleisch 2,75 Mark
- 1 kg Butter 4,20 Mark
- 1 kg Margarine 2,20 Mark
- 1 kg Schweineschmalz 2,60 Mark
- 1 kg Dorsch (ausgenommen, ohne Kopf) 1,40 Mark
- 1 kg Heringe 1,60 Mark
- 1 Liter Milch 0,26 Mark
- 1 Zentner Kohle 1,81 Mark



Löwenzahn: Die Frühlingssonne lockt ihn zeitig heraus. Kommt der Salat das erstmal auf den Tisch, wird er mißtrauisch betrachtet und vorsichtig gegessen. Ist er gut abgeschmeckt mit wenig Salz, Essig, Zucker und - wenn möglich - mit einigen Tropfen Öl, findet er rasch Freunde. Je öfter man ihn ißt, desto mehr möchte man davon haben. 1950

## Senf-Apfel-Aufstrich

*1 roher Apfel oder 1 Bratapfel,  
etwas Senf, Weißbrot,  
Käse, Salznüsse*

1 roher Apfel wird gerieben oder 1 Bratapfel durchgestrichen. Man rührt die Masse mit etwas Senf schaumig und streicht sie auf Weißbrotscheiben. In die Mitte gibt man ein Scheibchen Edamer Käse und garniert mit 1 Salznuß.



## Liptauer Käse

*200 g Quark, 100 g Margarine,  
1 kleine Essiggurke, 1 Zwiebel,  
½ TL Paprikapulver, Salz, Kümmel*

Quark durch ein Sieb streichen, Margarine sahnig rühren, mit Paprika, Salz, Kümmel würzen. Essiggurke und Zwiebel fein hacken, diese wie den Quark löffelweise unter die Margarine rühren, bis wieder eine glatte Masse entsteht.

So vorhanden kann dieser Aufstrich auch aus 100 g Butter oder  $\frac{1}{8}$  l dicker saurer Sahne und 100 g geriebenem Hartkäse bereitet werden. Er schmeckt auch zu Pellkartoffeln.

## Aufstrich aus grünen Tomaten

Grüne Tomaten zerschneiden, mit möglichst wenig Wasser weich kochen, durch ein Sieb streichen. Dann die Hälfte des Gewichtes an Zucker zufügen und unter Rühren dicklich kochen. Den Aufstrich gut würzen. Dazu dient entweder Pfefferkuchengewürz oder Koriander oder Zitrone. Das Tomatenmark kann zur Hälfte mit Mark von Hagebutten, Preiselbeeren, Schlehen, Pflaumen gemischt werden. Rote Tomaten können in gleicher Weise zu Brotaufstrich verarbeitet werden. Die beste Würze ist immer Zitrone.

## Herbstmarmelade

*1 kg entkernte Pflaumen,  
1 kg mit Schale und Kerngehäuse in Scheiben  
geschnittene Äpfel,  
1 kg geraspeltetes Kürbisfleisch*

Die Pflaumen, Äpfel und das Kürbisfleisch kocht man mit möglichst wenig Wasser gar, dreht danach alles durch die Obstmühle oder streicht die Masse durch ein Sieb. Das Fruchtmark wird entweder ungezuckert sterilisiert oder mit der Hälfte seines Gewichtes an Zucker unter Umrühren eingekocht.

## Preiselbeeren mit Birnen

*1 kg Preiselbeeren,  
½ kg Birnenwürfel, Zucker*

Die Preiselbeeren verlesen, waschen und mit den Birnenwürfeln zu Brei kochen. Nach Belieben kann man ihn durch ein Sieb streichen. Er wird mit der Hälfte seines Gewichtes an

Zucker unter Rühren zu Marmeladendicke eingekocht.

Sie können den Aufstrich auch mit Äpfeln zubereiten. Eventuell nachsüßen, wenn Sie eine säuerliche Apfelsorte verwenden.

## Schichtbrote

*4-5 Scheiben Pumpernickel, Käsescheiben, Margarine oder Butter, wahlweise Liptauer Käse*

Eine Scheibe Pumpernickel wird gleichmäßig dick mit Margarine oder Butter bestrichen, eine Scheibe Käse darauf gelegt, eine zweite Scheibe Pumpernickel mit Margarine/ Butter bestrichen und mit der bestrichenen Seite auf den Käse gelegt. Die aufgelegte Scheibe wird oben mit Margarine/ Butter bestrichen, mit Käse belegt.

Auf diese Weise legt man 4-5 Scheiben Pumpernickel übereinander. Nun die Scheiben zwischen zwei Platten oder Tellern fest pressen oder, mit Papier belegt, mit dem Plätt-eisen beschweren. Kurz vor dem Anrichten schneidet man mit einem scharfen Messer senkrecht dünne Scheiben. Das Schichtbrot kann auch mit Liptauer Käse bereitet werden, der aber nur mit Margarine, nicht mit Sahne hergestellt sein darf, weil sonst die Feuchtigkeit die Schnitten krumm zieht.

Schichtbrote sind bis heute ein witziger Party-Snack und eine Abwechslung bei Picknicks. Verwenden Sie für die einzelnen Schichten verschiedene Käsesorten und Brotaufstriche: mit und ohne Kräuter, mit Paprika, Meerrettich und so weiter.

## Preissenkung in HO-Läden

500 g Weizenmehl von 4,- auf 3,- Mark

500 g Nudeln von 4,50 auf 3,40 Mark

1 kg Roggenbrot von 3,50 auf 2,50 Mark

1 kg Weißbrot von 7,00 auf 5,00 Mark

125 g Butterkeks von 4,- auf 3,50 Mark

500 g Zucker von 7,50 auf 6,- Mark

500 g Kunsthonig von 7,- auf 5,- Mark

1 Glas Kirschen von 7,50 auf 6,- Mark

500 g Schweinefleisch von 30,00 auf 25,50 Mark

500 g Huhn von 25,50 auf 15,- Mark

500 g Bücklinge von 10,- auf 4,- Mark

500 g Margarine von 25,- auf 18,- Mark

500 g Butter von 35,- auf 30,- Mark

100 g Malzkaffee von 1,50 auf 0,50 Mark

500 g Hackepeter (Schwein) von 25,50 auf 22,- Mark

500 g Schabefleisch (Rind) von 22,50 auf 20,- Mark

500 g Hartwurst von 28,- auf 27,- Mark

500 g Käse (10 - 20 v. H. fett) von 6,- auf 5,- Mark

*Ministerium für Finanzen, 1949*

Bei einem durchschnittlichen monatlichen Arbeitseinkommen von deutlich unter 500 Mark waren diese Dinge für viele schlichtweg unbezahlbar.

# Die Früchte des Sommers im Glas



Reproduktion und Offendruck: VEB Graphische Werkstätten Leipzig III 18 97 Ag 221/156/008 Irl. Nr. 224

## Brombeermarmelade

1½ kg Brombeeren, 675 g Zucker,  
500 g Tropfsaft von gekochten Falläpfeln

Die nicht zu reifen trockenen Beeren werden zerstampft und, mit 375 g Zucker bestreut, über Nacht kühl gestellt. Der Tropfsaft von gekochten Falläpfeln wird mit 100 g Zucker durchgekocht und abgeschäumt. Dann gibt man ihn zu den Brombeeren, kocht aus, fügt nochmals 200 g Zucker bei und kocht bis zur Geleeprobe. Bei gutem Feuer ist dieser Grad nach kurzer Zeit erreicht.

## Hagebuttenmarmelade

Hagebutten, Zucker, Zitronensaft

Zuerst werden die schwarzen Köpfchen und die kleinen Stiele abgeschnitten, die Früchte gewaschen, abgetropft und auf einem Tuch abgetrocknet.

Zu Marmelade lassen sich die ganzen Früchte kochen. Mit Wasser knapp bedecken und langsam sieden, bis die Früchte sich zerrühren lassen. Portionsweise durch ein Haarsieb streichen. Auf 100 g dickes Mus 75 g Zucker zusetzen, aufkochen, in Gläser füllen und zubinden.

Die Reste können noch zu einer Suppe ausgekocht oder zu Tee verwendet werden. Für Gelee die Früchte reichlich mit Wasser bedecken, kochen, bis sie zerfallen, und in einen Saftbeutel füllen. Den abgelaufenen Saft abwägen, mit der gleichen Zuckermenge zu Gelee verkochen. Der Zusatz von Zitronensäure verbessert Farbe und Geschmack.

In den 50er Jahren war selbstgekochte Marmelade zuerst einmal eine willkommene Bereicherung des Speisezettels und dann eine gute Möglichkeit, um Obst und Gemüse aus dem Garten zu verwerten.

Vieles, was die Natur zu bieten hatte, wanderte ebenfalls in Töpfe und Mägen: Brombeeren, Hagebutten, Schlehen, Preiselbeeren.

Das größte Problem aller Rezepte war dabei der Zucker. Diesen gab es nicht immer und wenn, dann nie in ausreichenden Mengen. Nicht selten wurde aus Zuckerrüben (wie auch immer diese vom Feld in die Küche gelangt sein mochten...) Zuckersirup selbst gekocht.

All jene, die die Marmeladenrezepte probieren möchten, sollten aber auf den heute handelsüblichen Gelierzucker zurückgreifen.



Früchte, Obst und Gemüse kamen jedoch nicht nur als Marmeladen auf den Speisezettel.

Sie waren in vielen Variationen Beilage und Hauptgericht.