

Gabriele Schmenkel

*Leichte  
Küche  
aus  
schweren  
Zeiten*

*Originale Rezepte  
aus der  
Nachkriegszeit*



**REGIONALIA**  
VERLAG

Gewidmet meinen Großeltern.

# Inhalt

Danksagung .....	4
Vorwort .....	5
Historischer Hintergrund .....	8
Erklärungen und Ergänzungen .....	26
Die Küche im Sudetenland .....	26
Zu den Rezepten .....	27
Benötigte Küchenausstattung .....	28
Backtemperaturen Elektro- und Gasherd .....	29
Begriffe aus dem Ostmärkischen .....	30
Produkte, die heute nicht mehr erhältlich sind .....	31
Fett reduzieren .....	32
Zucker reduzieren oder ersetzen .....	32
Anmerkungen für Menschen mit Glutenunverträglichkeit .....	32
Anmerkungen für Veganer und bei Laktoseunverträglichkeit .....	34
<b>Backrezepte</b> .....	36
Kekse für das ganze Jahr .....	36
Kleingebäck .....	39
Kuchen .....	42
Strudel .....	47
Strudelfüllungen .....	52
Obstkuchen .....	53
Torten .....	56
Tortenfüllungen .....	65
Süßigkeiten .....	70
Weihnachtsgebäck .....	75
Kipferln .....	80
Lebkuchen .....	83
Brot .....	87
<b>Kochrezepte</b> .....	88
Brotbelag .....	88
Hauptgerichte .....	90
Knödel .....	104
Mehlspeisen .....	108
Einkochen .....	111
Säfte .....	117
Heilmittel .....	119
Alkoholische Getränke .....	120
Zum Schluss eine Ausnahme .....	123
<b>Quellenangaben und weiterführende Literatur</b> .....	124
<b>Register</b> .....	126

# Danksagung

Vor allem möchte ich meinen Großeltern danken, ohne die dieses Buch nicht möglich gewesen wäre, und meinem Großvater für seine Freude und Begeisterung für das Backen und Kochen sowie für seine genaue, ausführliche und gut lesbare Niederschrift der Rezepte.

Außerdem gilt mein größter Dank meiner Mutter für ihre Hilfe beim Entziffern der Rezepte und ihre vielen Erinnerungen und Erzählungen aus der alten Zeit.

Mein besonderer Dank gilt meinem Partner Frank und meinem Sohn Jerome für das Kosten und die Foto-Dokumentation der Back- und Kochergebnisse, für ihre beständige Ermutigung und Unterstützung.

Vielen Freunden und Bekannten und vor allem meinen Arbeitskolleginnen bin ich sehr dankbar für das interessierte Verkosten meiner Back- und Kochexperimente, ihre Ermutigungen und die Unterstützung dabei, mein Projekt voranzutreiben und fertig zu stellen. Ein herzliches Dankeschön an Diethard für den Gärballon für den Hagebuttenwein und die Speckschwarte für den Grammelstrudel, Regina für die grünen Tomaten und Tom für die Tipps zum Weinkeltern für den Hagebuttenwein.

Für die Unterstützung beim Verfassen des Exposés und bei der Suche nach einem Verlag ein herzliches Dankeschön an Claudia. Caro und Uta möchte ich an dieser Stelle für das Korrekturlesen herzlich danken. Kristina und meinem Cousin Thomas, der mir als Historiker auch gute Hinweise zur Klärung des historischen Hintergrunds gegeben hat, gilt ebenfalls mein allergrößter Dank für das Korrekturlesen.

Vielen Dank auch an M. Karas für viele wertvolle Tipps und Hinweise, an das Bayerische Hauptstaatsarchiv in München und dem Lastenausgleichsarchiv in Bayreuth für die, wenn auch vergebliche, Suche nach meinen Verwandten und die Weitervermittlung an das Staatliche Kreisarchiv Opava. Dort gilt mein Dank M. Sosna vom Státní okresní archiv Opava für das Herausfinden der Meldeadressen meiner Großeltern. Mgr. Bratislav Dorko, PhD vom Staatlichen Kreisarchiv Bruntal in Krnov, vielen Dank für das Recherchieren der Zugtransportdaten.

Claudia Holtermann von Handverlesen GbR in Bonn möchte ich herzlich für die wundervolle Gestaltung des Buches und für ihre kreativen Ideen danken, außerdem Herrn Bruno Hof vom Regionalia Verlag in Rheinbach, der die Veröffentlichung möglich gemacht hat: vielen Dank!

Gabriele Schmenkel, im Januar 2017

# Vorwort

Nach dem Tod meiner Großmutter fand ich im Küchenschrank ihres Hauses in Frankfurt am Main ein vergilbtes, zerfleddertes Heft, etwas kleiner als A5, 60 Seiten dick und mit in Sütterlin-Handschrift geschriebenen Rezepten (s. Abb. 1). Als ich dieses Rezeptheft durchblätterte, wollte ich diese für mich exotisch klingenden Rezepte sofort ausprobieren. Bucheckernwurst? Wein aus Hagebutten? Kriegsbrot? Schokolade aus Kakao-pulver – und was ist »Ceres«? Die Rezepte hatte mein Großvater aufgeschrieben. Er hatte mir als Kind oft erzählt, dass er aus dem Sudetenland stamme und auch darüber

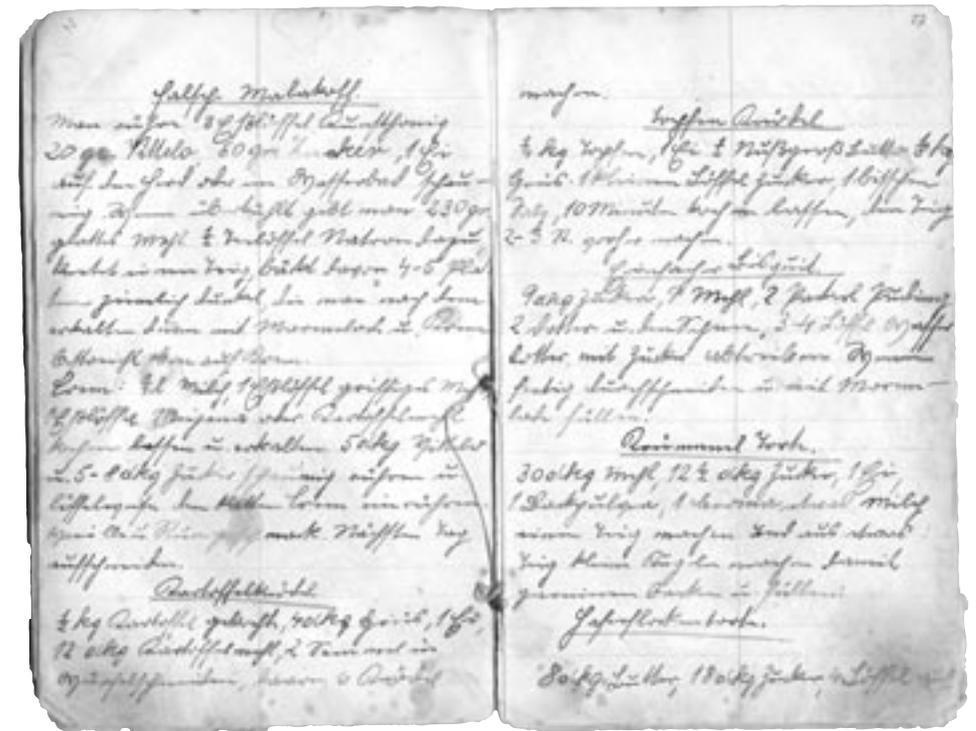


Abb. 1 Originalrezeptheft Seite 16 und 17.

gesprachen, dass es nach dem Zweiten Weltkrieg im Radio Kochsendungen gegeben und er dort Rezepte mitgeschrieben habe. Im Heft finden sich Datumsangaben von 1946 bis 1948. Auffällig ist, dass bei den Rezepten zu Beginn des Heftes der Nahrungsmittelmangel der Nachkriegszeit am stärksten abzulesen ist. Der Begriff »Krieg« taucht nach Seite 37 nicht mehr auf. Zum Ende des Heftes werden die Rezepte reichhaltiger. Sie sind zu einer Zeit geschrieben worden, in der wieder mehr erhältlich war.

Bei einigen Rezepten finden sich Angaben zur Herkunft, z.B. »Rezept von Frau Hanzorá«. Dieses sorgfältig von meinem Großvater geführte Heft aus der Nachkriegszeit hatte ich also gefunden! Er hatte diese appetitanregenden Rezepte penibel aufgeschrieben, denn Kochen und Backen waren seine Leidenschaft. Damals, nach der Flucht aus dem Sudetenland, war es ihm wohl ein Anliegen, aus den wenigen zu der Zeit erhältlichen Zutaten die Speisen der alten Heimat zubereiten zu können, um ihr so weiter nahe zu bleiben.

Durch meine Neugier motiviert, brachte ich mir das Lesen der Sütterlin-Handschrift bei und fing an, die Rezepte auszuprobieren. Und dann kam die große Überraschung: Das schmeckt ja richtig gut!

Ich dachte bei dem Begriff »Nachkriegsküche« zuerst an »Schmalhans ist Küchenmeister«, »Das kann doch nicht lecker sein« und »Wozu kann das heute noch gut sein?«. Ein Vorteil dieser Rezepte ist aber, dass die Speisen gut verträglich sind: wenig Fett und Zucker, oft ohne Mehl, mit wenigen Eiern und Magermilch zubereitet. Die Nachkriegsküche ist eine aus der Not geborene, phantasievolle Küche mit vielen Nahrungsmittelersatz-Ideen und Überlegungen zum Einsparen von Fett, Zucker und Eiern. Sie entstand, weil es nichts oder zu wenige Zutaten gab. Diese Ideen sind für unsere heutige Zeit wieder sehr hilfreich. Wo es früher der Mangel war, sind es heute gesundheitliche Gründe oder ideelle Überzeugungen, die manch einen zum Verzicht auf verschiedene Nahrungsmittel bringen. Viele Menschen heutzutage, die unter Übergewicht, Stoffwechselkrankheiten oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie z. B. von Laktose oder Gluten leiden, können von dieser Küche profitieren.

Zudem sind viele Rezepte auch noch kostengünstig und es werden natürliche, ursprüngliche Produkte verwendet.

Die Auseinandersetzung mit dem Mangel nach dem Krieg macht aufmerksam auf unseren Überfluss heute. Man wird wieder dankbarer für all das, worüber man heute so selbstverständlich in Deutschland verfügt.

Eine »Nachkriegsdiät« ist dieses Buch aber sicherlich nicht, denn eine Ernährung mit zu wenig Fett und Eiweiß ist ungesund und eine Hungerdiät. Sie führt zu Mangelerscheinungen und schlechter Laune. Außerdem sind nicht alle Rezepte Kalorienspar-

rezepte. Vieles diente einfach nur als Erinnerungshilfe an alte sudetendeutsche Rezepte; und die Küche im Sudetenland war teilweise sehr üppig.

Zutaten und Zubereitung habe ich so aufgeschrieben, dass die Rezepte leicht nachzubereiten sind. Mit den Rezepten meines Großvaters hat nun jeder die Möglichkeit, diese traditionellen, sudetendeutschen Nachkriegsköstlichkeiten selbst zu zaubern. Vielen, deren Eltern oder Großeltern aus dieser Gegend stammen, kommen mit dem Backen und Kochen sicherlich Kindheitserinnerungen zurück.

Die Auseinandersetzung mit der kulinarischen Vergangenheit kann auch zu einem besseren Verständnis für die Kriegs- und Nachkriegsgeneration führen oder man hat einen Anknüpfungspunkt, um mit der älteren Generation wieder ins Gespräch zu kommen. Nach den Unterhaltungen mit meiner Mutter, die die Flucht aus dem Sudetenland als Kind erlebt hatte, und nach ausführlicher Recherche konnte ich nach und nach rekonstruieren, was mit meiner Familie damals passiert war. Immer mehr Menschen in meinem Umfeld berichteten, dass auch jemand aus ihrer Familie nach dem Krieg fliehen musste, und bei vielen wurde die Neugier auf die Rezepte und die eigene Vergangenheit geweckt.

Hier ist das Ergebnis von Probeküche und Recherchen: Rezepte und Geschichte. Geschichte, die durch den Magen geht. Gut 100 Rezepte für (teilweise) leichte Küche. Mit heute erhältlichen Zutaten unkompliziert nachzubereiten. Auch interessant für Diabetiker, Vegetarier, Veganer und Menschen mit Laktose- oder Glutenunverträglichkeit oder alle, denen die heute üblichen Speisen zu fett, zu süß oder mit zu vielen chemischen Zutaten versetzt sind.

Viel Freude beim Backen, Kochen und Genießen!



## Möhrenkuchen in einer Kastenform

*Eine köstliche Möglichkeit, Gemüse zu essen!*

1 Ei, 6 EL Butter, 125 g Zucker, 1 Rum-Aroma, ½ Zitronen-Aroma, etwas Salz, 180 g Weizenmehl, 1 Paket Dr. Oetker Soßenpulver Vanillin-Geschmack, 9 g = 3 große Teelöffel Backpulver, 75 g geriebene Nüsse oder Semmel, 175 g geriebene rohe Möhren. Man schlägt Ei-gelb u. Butter mit einem Schneebesen zu starkem Schaum u. gibt nach u. nach ¾ des Zuckers dazu, schlägt weiter zu einer dicken, cremartigen Masse. Darunter mischt man die Gewürze. Unter das zu sehr steifen Schnee geschlagenen Eiweiß schlägt man nach u. nach den Rest des Zuckers. Der Schaum wird auf den Eigelbkrem gegeben, darüber wird das mit Soßenpulver u. Backpulver ge-mischte Mehl gesiebt. Nusskrem u. Möhren werden auf das Mehl gegeben. Man gießt alles vorsich-tig (nicht rühren) unter die Eigelb-Krem u. füllt den Teig in eine gefettete, mit Papierfutter ausgelegte Kastenform (35 Minuten).

**Zutaten:** 1 Ei, 6 EL Butter, 125 g Zucker, ½ Fläschchen Rumaroma, ½ Fläschchen Zi-tronenaroma, 1 Prise Salz, 180 g Weizenmehl, 1 Päckchen Soßenpulver Vanillegeschmack, 9 g = 3 große TL Backpulver, 75 g geriebene Nüsse oder Semmelbrösel, 175 g geriebene rohe Möhren.

**Zubereitung:** Die Möhren fein reiben. Die Butter und drei Viertel des Zuckers mit ei-nem Schneebesen schaumig rühren und das Eigelb zugeben. Darunter die Gewürze mi-schen. Unter das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß nach und nach den Rest des Zuckers geben. Den Eischnee auf die Eigelbcreme geben, darunter das mit Soßenpulver und Backpulver gemischte Mehl sieben. Nüsse oder Semmelbrösel und Möhren zugeben. Vorsichtig mit einer Gabel (nicht rühren) unter die Eigelbcreme heben und den Teig in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgestreute Kastenform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C circa 1 Stunde backen (Stäbchenprobe machen).

## Biskuitroulade

*Dies ist eine leckere Rezeptidee mit wenig Eiern.*

4 Eier, 7 dkg Zucker, 6½ dkg Mehl, Zitronenschale, Marmelade, Dotter, Zucker, Mehl, Zitro-nenschale, vermischt man in ½ Stunde, zum Schluss den festen Schnee dazu, gibt die Masse auf ein gut geschmiertes Blech, bäckt es langsam, noch warm mit Marmelade bestreichen, heiß einrollen u. kalt schneiden.

**Zutaten:** 4 Eier, 3 EL warmes Wasser, 70 g Zucker, 65 g Mehl, etwas geriebene Zitro-nenschale, Marmelade zum Füllen.

**Zubereitung:** Das Eigelb mit dem Wasser schaumig rühren, dann Zucker hinzugeben und weiter sehr schaumig rühren. Dann die geriebene Zitronenschale und zum Schluss das gesiebte Mehl unterrühren. Zuletzt den festen Eischnee vorsichtig mit einer Gabel unterheben. Gleichmäßig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und im vorge-heizten Backofen bei 250°C etwa 5 Minuten leicht braun backen. Direkt auf ein mit Zucker bestreutes Küchenhandtuch stürzen und sofort aufrollen. Nach dem Erkalten wieder flach rollen, mit der Marmelade bestreichen und wieder aufrollen. Nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

# Kochrezepte

## Brotbelag

### Bucheckernwurst

*Diese Wurst ist ein leckerer Brotaufstrich in der Art einer Streichwurst und überraschend gut. Bucheckern findet man alle paar Jahre in den sogenannten Bucheckermastjahren in großen Mengen ab Oktober im Wald oder in Parkanlagen. Aber Vorsicht: Sie enthalten einen Giftstoff. In größeren Mengen roh genossen können sie Bauchschmerzen verursachen. Durch Erhitzen (Darren, Rösten, Sieden) wird der Giftstoff abgebaut und sie werden leichter verdaulich. In diesem Rezept werden die Bucheckern daher gedarrt, geröstet und gesiedet. Bucheckern haben einen Fettgehalt von rund 40–50% und sind reich an Mineralstoffen, Zink und Eisen. Sie haben fast 600 kcal pro 100 g. Die viele Arbeit hat sich also in der Hungerzeit gelohnt. Als Ersatz für die Bucheckern kann man aber auch Nüsse oder Sonnenblumenkerne nehmen. Den Zellophanwurst Darm erhält man beim Metzger oder über das Internet beim Metzgereibedarf Großhandel.*

Ein halbes Pfund Bucheckernkerne mit einem halben Pfund gekochten Kartoffeln durchmahlen, würzen, in Zellophanwurst eingefüllt oder in einem Topf im Wasserbad eine Stunde kochen.



**Zutaten:** 250 g Bucheckernkerne, 250 g gekochte Kartoffeln, Majoran, Salz, Pfeffer, Zellophanwurst für kochbare Würste.

**Zubereitung:** Die gesammelten Bucheckern im Backofen bei 30°C darren, bis sich die Schale leicht hellbraun verfärbt. Das Schälen der Bucheckern ist sehr mühsam. Etwas leichter wird es, wenn man sie in einer fettfreien Pfanne leicht anröstet oder mit kochendem Wasser übergießt. Im Wasser schwimmen die hohlen Früchte oben, das macht es auch ein wenig leichter. Wenn man die Wassermethode verwendet, sollte man die geschälten Bucheckern dann noch einmal zur besseren Verträglichkeit in einer fettfreien Pfanne leicht anrösten. Die geschälten Bucheckernkerne im Mixer zerkleinern und mit den gekochten Kartoffeln zusammen stampfen. Mit reichlich Majoran, Salz und Pfeffer würzen. In Wurst-Darm einfüllen, gut stopfen, damit keine Lufteinschlüsse entstehen und in kochendem Wasser eine Stunde kochen. Im Kühlschrank aufbewahrt etwa 1 Woche lang haltbar.

## Brotaufstrich

*Schmeckt richtig würzig!*

5 dkg Margarine in Zwiebel anbrühen lassen, 5 gehäufte Kaffeelöffel Bröseln, 6 Eßlöffel Milch, Majoran, Pfeffer, Salz, Petersilie, 3 dkg gebröselte Soße, 1 Maggiwürfel, 1 Ei, Kümmel.  
2 Minuten am Herd rühren bis kocht.

**Zutaten:** 1 Zwiebel, 50 g Margarine, 5 gehäufte TL Semmelbrösel, 6 EL Milch, Majoran, Pfeffer, Salz, Petersilie, Kümmel, 30 g Soßenpulver, 1 Maggiwürfel (z. B. Fette Brühe), 1 Ei.

**Zubereitung:** Die gehackte Zwiebel in der Margarine glasig dünsten, Semmelbrösel, Soßenpulver, den zerbröselten Maggiwürfel, Milch und Ei dazugeben. Mit Majoran, Pfeffer, Salz, Petersilie und Kümmel abschmecken. Zwei Minuten am Herd rühren, bis es kocht und dann in ein hübsches Töpfchen füllen. Im Kühlschrank aufbewahrt etwa 1 Woche lang haltbar.

