



# Deutsche Küche

traditionell und gesund

schlütersche

## Vorwort 10

## *Biersuppe und Biberschwanz: deutsche Esskultur gestern und heute* 11



- Haushalt und Kochen in früheren Jahrhunderten 11
  - Der bäuerliche Haushalt im 18. Jahrhundert 12
  - Der Heimarbeiterhaushalt im 18. und 19. Jahrhundert 13
  - Der Arbeiterhaushalt im 19. Jahrhundert 14
  - Der bürgerliche Haushalt im 19. Jahrhundert 15
- Rezepte von damals – ein Spiegel der Zeit 16
- Gesundheit kann man essen! 17

## *Kochen leicht gemacht* 19



- Was Sie unbedingt in Ihrer Küche brauchen 19
  - Messer und Bretter 19
  - Töpfe und Pfannen 19
  - Weitere Küchengeräte 20
- Damit nichts schiefgeht 21
  - Praktische Ratschläge – so gelingt's 21
  - Maßeinheiten 22
  - Keine Angst vor Fachbegriffen! 22
- Wer plant, hat's leichter: Einkaufen und Vorratshaltung 24
  - Der Einkauf 24
  - Bio und Öko – was Sie beachten sollten 25
  - Die richtige Vorratshaltung 26

## *Suppen und Eintöpfe* 27



- Ein Blick in die Geschichte 28
- Wissenswertes 31
- Kürbiscremesuppe 32
- Fruchtiger Gemüsetopf 34
- Erbsensuppe mit Schinkenspeck 36
- Querdurchdengarten 38
- Steckrübeneintopf 39
- Linseneintopf 40
- Grüne-Bohnen-Eintopf 42
- Frische Erbsensuppe mit Grießklößchen 44
- Hochzeitssuppe 46
- Kartoffelsuppe 48

## *Kartoffeln – rund um die Knolle* 49



- Ein Blick in die Geschichte 50
- Wissenswertes 51
- Bratkartoffeln 52
- Kartoffelpuffer mit Apfelmus 53
- Himmel und Erde 54
- Kartoffelsalat »Bayrische Art« 56
- Kartoffelauflauf 57
- Bauernfrühstück 58
- Kartoffelklöße 60
- Ofenkartoffeln 61
- Schneller Kartoffelsalat 62

## Salate – gesund und lecker 63



- Ein Blick in die Geschichte 64
- Wissenswertes 65
- Bunter Blattsalat 66
- Trauben-Feldsalat 68
- Raukesalat mit Tomaten 70
- Nudelsalat mit Rauke 72
- Gurkensalat 73
- Bunter Nudelsalat 74

## Ei, Ei, Ei ... 75



- Ein Blick in die Geschichte 76
- Wissenswertes 77
- Senfeier 78
- Pfannkuchen 80
- Rührei maritim 81
- Rührei deftig 81
- Rührei mediterran 82
- Soleier 84

## F(r)isch auf den Tisch 85



- Ein Blick in die Geschichte 86
- Wissenswertes 86
- Matjes mit grünen Bohnen 88
- Fisch-Schaschlik 90
- Fisch unter der Haube 92
- Lachs mit Spinat in Meerrettichsoße 94
- Fischsalat 96
- Lachs in Kräuterkruste 98
- Schollenfilet in Eihülle 99

## *Fleisch und andere Köstlichkeiten* 101



- Ein Blick in die Geschichte 102
- Wissenswertes 103
- Paniertes Schnitzel 106
- Eisbein mit Sauerkraut 108
- Grünkohl mit Kasseler und Mettenden 110
- Schweinebraten 112
- Jäegergulasch 114
- Tafelspitz 116
- Rinderrouladen 118
- Rinderschmorbraten 120
- Leichte Frikadellen 122
- Schmorkohl 124
- Königsberger Klopse 126
- Schmorgurken 128
- Hühnerfrikassee 130
- Hähnchenbrust auf Schmorgemüse 132
- Sauerkrautapfelauflauf 134
- Hähnchenbrust mit Basilikumfüllung 136

## *Kleinigkeiten für den Abend* 137



- Ein Blick in die Geschichte 138
- Wissenswertes 138
- Schneller Zwiebelkuchen 140
- Handkäs mit Musik 142
- Schafskäse scharf 143
- Strammer Max 144
- Schafskäsedip 146
- Kräuterdip 147
- Gemüsedip 148
- Tomatendip 149
- Senfdip 150

## *Soßen und Dressings* 151



- Ein Blick in die Geschichte 152
- Wissenswertes 154
- Remoulade 156
- Frankfurter Grüne Soße 158
- Helle und dunkle Grundsoße 159
- Orangenvinaigrette mit Himbeeressig 160
- Kräuteröl 160
- Balsamico-Vinaigrette 161
- Zwiebel-Senf-Marinade 161
- Curry-Marinade 162

## *Das Sahnehäubchen: Kuchen und Desserts* 163



- Ein Blick in die Geschichte 164
- Wissenswertes 165
- Marmorkuchen 166
- Apfelstreuselkuchen 168
- Buttermilchkuchen 169
- Milchreis mit Zimt und Zucker 170
- Pikante Bratäpfel 172
- Süße Bratäpfel 174
- Beerentraum 174
- Geschichte im Glas 175
- Welfenspeise mit Weißweinschaum 176
- Nonnenschmaus 178
- Grießbrei 179
- Schokoladen- und Vanillepudding 180
- Eierlikörgugelhupf 182

- Literatur 183
- Register 184

# Biersuppe und Biberschwanz: deutsche Esskultur gestern und heute

Zwei große Traditionen beeinflussen maßgeblich unsere Ernährungsgewohnheiten: die antike und die germanische. Die Grundlage des antiken Lebens bildete die Nutzung des kultivierten Bodens. Korn, Wein und Ölbäume waren die bevorzugten Nahrungsmittel. Diese vorwiegend vegetarische Kultur wurde durch wenig Käse und Fleisch angereichert und entspricht heute einer alternativen vollwertigen Ernährung. Doch anders als heute entsprang diese Ernährungsweise nicht einer bewussten Lebenseinstellung, sondern der kargen Realität des Mittelmeerraumes: Die Böden konnten nur mühsam und mit großem Kraftaufwand bearbeitet werden, das Nahrungsangebot war eher spärlich.

Im Vergleich dazu ernährten sich die germanisch-keltischen Völker grundlegend anders. Sie jagten, fischten und sammelten ihre Nahrung, tranken Bier und Milch. Fleisch war ihre Hauptnahrung. Die Autoren Eva Jaeggi und Christoph Klotter zeigen, welche Rolle dabei das Schwein spielte: *»Haben alle großen Zivilisationen eine zentrale Pflanze (die Antike den Weizen, Amerika den Mais, Asien den Reis), so verfügt die germanisch-keltische Welt, wenn überhaupt, nur über ein »Zivilisationstier«, das Schwein. Gegensätzlicher und unversöhnlicher als die antike und die barbarische Ernährungstradition vermögen kulturelle Strömungen kaum aufeinander zu prallen. So nimmt es nicht wunder, daß im Verlauf der abendländischen Geschichte einmal die eine, dann die andere Tradition mehr im Vordergrund stand und steht.«*

Nahrung als zentrale Grundlage des Lebens stand hierzulande und im europäischen Raum keineswegs immer ausreichend zur Verfügung. Eine gute Versorgungslage gab es im Wesentlichen nur für die oberen Stände. Für den Großteil der Bevölkerung bilde-



ten üppige Mahlzeiten die Ausnahmen und blieben seltenen Gelegenheiten wie Hochzeiten und Taufen vorbehalten.

## Haushalt und Kochen in früheren Jahrhunderten

Zwischen dem 15. und 18. Jahrhundert vermehrte sich die Bevölkerung Europas von etwa 80 Millionen auf etwa 185 Millionen Menschen, wobei die Landbevölkerung mit 78 Prozent die größte Bevölkerungsgruppe darstellte. Auch in Deutschland hatte dieser rasante Anstieg der ländlichen Bevölkerung Konsequenzen: Der Besitz wurde nach festen Regeln vererbt, und für viele Landbewohner war es daher nicht mehr selbstverständlich, eigenes Land zu besitzen und zu bewirtschaften, um ihre Existenz zu sichern. Diese sogenannten »Dorfarmen« suchten als unselbstständige Landarbeiter, als Tagelöhner und in der Verarbeitung von gewerblichen Rohstoffen, d. h. als

Heimarbeiter, Arbeit. Neben dem weiterhin bestehenden bäuerlichen Haushalt im 18. Jahrhundert entwickelte sich somit auch der Heimarbeiterhaushalt. Im 19. Jahrhundert waren Städte durch die Veränderungen der Lebens- und Arbeitswelt weit mehr betroffen als das Land, wie wir vor allem an dem Arbeiterhaushalt der Unterschicht und dem neu entstandenen Bürgertum sehen werden.



## Der bäuerliche Haushalt im 18. Jahrhundert

Die Ernährung der bäuerlichen Familie beruhte in der Regel auf den Erträgen aus der eigenen Landwirtschaft, was täglich harte Arbeit aller im Haushalt lebenden Mitglieder bedeutete. Die Pflege des Gartens mit Erbsen, Linsen, Bohnen und Rüben und die Versorgung des Kleinviehs in Hof und Stall bildeten die Voraussetzung für eine umfangreiche Vorratshaltung zur Überbrückung der erntearmen Monate und Ausgestaltung der wenigen Fest- und Feiertage. Als äußeres Zeichen der ihr obliegenden Wirtschaftsführung wurde der Hausfrau der Schlüsselbund mit Übernahme des häuslichen Regiments anvertraut. Den Mittelpunkt des Bauernhauses bildete der Herd.

Anschaulich beschreibt Justus Möser die Zweckmäßigkeit der niederdeutschen Hallenhäuser und die räumlichen Gegebenheiten für die Hausarbeit um 1760: *»Der Herd ist fast in der Mitte des Hauses, und so angelegt, daß die Frau, welche bei demselben sitzt, zu gleicher Zeit alles übersehen kann. ... Ohne von ihrem Stuhle aufzustehen, übersieht die Wirtin zu gleicher Zeit drei Türen, dankt denen, die hereinkommen, heißt solche bei sich niedersetzen, behält ihre Kinder und Gesinde, ihre Pferde und Kühe im Auge, hütet Keller, Boden und Kammer, spinnet immerfort und kocht dabei.«*

Wie sah nun die alltägliche Kost der Menschen aus? Die Nahrung war einfach und kräftig, sie setzte sich hauptsächlich aus den Naturprodukten zusammen. Als Grundnahrung wurde je nach Witterung und Beschaffenheit der Böden Getreide angebaut, was in allen Formen möglicher Zubereitung einen wesentlichen Bestandteil der täglichen Nahrung ausmachte. Vermengt mit Wasser und Salz wurde Mehl im hauseigenen Backofen oder im dörflichen Gemeindebackhaus alle zehn bis vierzehn Tage in größeren Mengen zu Brot verbacken. Daneben wurde Mehl zum Andicken von Milch- und Wassersuppen sowie von Gemüse verwendet, als Brei gegessen oder zu Fladen verarbeitet.



Mehl, Salz, Wasser, Gemüse und tierische Fette kochte man im Suppentopf zusammen, welcher fast ständig über der offenen Feuerstelle hing, und aß Brot dazu. Diese Mahlzeit wurde im Alltag ergänzt durch Obst der jeweiligen Jahreszeit, Milcherzeugnisse, Eier und wenig eingesalzenes oder geräucher-tes Fleisch. Einen Braten gab es lediglich an Sonn- und Festtagen. Man aß das Morgenbrot, Mittagessen, Vesper und Abendessen. Pro Jahr verzehrte dabei eine Person etwa 300 kg Getreide und etwa 20 kg Fleisch. Diese Art der Ernährung ermöglichte es den Menschen, die körperlich schwere Feldarbeit einigermaßen zu bewältigen: Kohlenhydrate wie Getreide oder Kartoffeln liefern viel ausdauernde Kraft. Mit der Verteuerung des Brotgetreides Ende des 18. Jahrhunderts fand die Kartoffel Eingang in die alltägliche Kost. Den Speiseplan in den Haushalten der Kleinbauern und Landarbeiter beschreibt Jürgen J. Kucynski in seinem Buch »Geschichten des Alltags des deutschen Volkes« in einem Vierzeiler:

*Erdepfelsuppe in der Früh,  
Erdepfel zu Mittag in der Brüh,  
Erdepfel am Abend in der Schal,  
Macht den Tag dreimal.*

Als Getränke dienten Dünnbier, Dickmilch und Getreidekaffee oder es wurde Wasser aus dem Brunnen getrunken.

Mit allen Vorräten musste auch dann besonders sorgsam umgegangen werden, wenn es galt, viele Arbeitskräfte zu bewirten. Das war besonders an den Schlachttagen oder in der Getreideernte so.

Einen Überblick über die vielfältigen Aufgaben, welche die Leiterin einer Musterwirtschaft im Kreislauf des Jahres zu lösen hatte, ergibt das Leipziger »Allgemeine ökonomische Lexikon« von 1731: Im Januar waren welche Rüben zu schneiden, Federn zu schleiß-ßen (d. h. Federn von den Kielen zu rupfen), die Bier- und Kofentgefäße (Gefäße für dünnes Wasserbier) zu reinigen; im Februar der Flachs zu hecheln (d. h. zu feinen Fasern zerkleinern), das im Winter gesponnene Garn einzuäschern (mit Asche kochen/bleichen) und dann, weil es sich so besser verarbeiten ließ,

gefrieren zu lassen. Im März wurde Zwieback für das ganze Jahr gebacken, das Garn für die Leinwand zum Leineweber gebracht, aus den blauen Märzveilchen eine Hausarznei bereitet. Der April war der Schlachtmonat: Die Vorräte für den Sommer wurden eingesalzen, Morcheln getrocknet, die Leinwand auf der Bleiche gebleicht. Im Mai mussten Wein- und Bieresig für das ganze Jahr angemacht, Schreibtinte angesetzt und Gänsekiele gestreift (d. h. zu Schreibfedern geschnitten) werden; die Maibutter wurde gesammelt und eingesalzen, Käse bereitet, ferner allerlei Hausmittel aus Kräutern, Würmern usw. gewonnen. Im Juni wurde die Butter- und Käsebereitung fortgesetzt, verschiedenes Gemüse eingemacht, im August Eier eingelegt, Obst gedörrt, Talg für Kerzen gesammelt, Gurken eingemacht und Pilze für den Winter getrocknet. Den September füllten Flachs- und Hanfarbeiten aus, es wurden die Vorräte für das ganze Jahr gekauft und Kerzen gezogen. Im Oktober war die Herstellung von Rauch- und Pökelfleisch an der Reihe und wieder Federnschleiß; im November wurde Lein-, Nuss- und Mandelöl gepresst, im Dezember Wacholderbranntwein und Schlehenessig bereitet. Die ländliche Hausgemeinschaft war weitgehend auf sich selbst gestellt, Produkte von außen – dem Markt – wurden wenig bezogen, allenfalls Produkte der Spinnerei und Weberei, die über den Eigenbedarf hinaus erstellt wurden, konnten gegen Eisenwaren oder Salz getauscht werden.

### **Der Heimarbeiterhaushalt im 18. und 19. Jahrhundert**

Der Heimarbeiterhaushalt bildete sich in der Zeit des Übergangs von der traditionellen Landwirtschaft zur industriellen Produktion. Fabriken, für die Arbeitskräfte gebraucht wurden, entstanden und die Fabrikbesitzer rekrutierten sie vornehmlich aus der grundbesitzlosen, unterbäuerlichen Schicht sowie den Handwerksbetrieben, die sich den veränderten Bedürfnissen der Massenproduktion nicht anpassen konnten und ihren Absatzmarkt verloren hatten. Diese Menschen griffen begierig nach neuen Verdienstmöglichkeiten,



zumal sie die verlangte Arbeit der zunehmend expandierenden Textilindustrie von Kindesbeinen an beherrschten. Doch diese neue Form der Existenzsicherung war alles andere als einfach. Die Löhne waren niedrig, die Arbeit erforderte oft den unermüdlichen Einsatz aller Familienmitglieder. Die Mitarbeit der Frauen zur Sicherung der existenziellen Bedürfnisse war dabei von entscheidender Bedeutung für die Familie. So waren gegen Ende des 19. Jahrhunderts die meisten Heimarbeiter Frauen. Otilie Baader, die viele Jahre als Heimarbeiterin an

ihrer eigenen Nähmaschine arbeitete, schildert in ihren Lebenserinnerungen die abstumpfende Wirkung endloser Stunden mühevoller Arbeit: »Von morgens um sechs bis nachts um zwölf, mit einer Stunde Mittagspause, wurde in einer Tour ›getrampelt‹. Um vier Uhr aber wurde aufgestanden, die Wohnung in Ordnung gebracht und das Essen vorbereitet. Beim Arbeiten stand dann eine kleine Uhr vor mir und es wurde sorgfältig aufgepaßt, daß ein Dutzend Kragen nicht länger dauerte wie das andere, und nichts konnte einem mehr Freude machen, als wenn man ein paar Minuten sparen konnte.«

Die Lebensmittel für die Zubereitung der Mahlzeiten mussten in den Heimarbeiterhaushalten durch den Wegfall der Landwirtschaft in der Regel zugekauft werden. So wurde nur zum Teil der Bedarf an Nahrungsmitteln durch die Eigenproduktion aus dem Gartenbau und der Kleintierhaltung (Milchprodukte, Eier, Fleisch von Ziege und Schwein, Kartoffeln) sowie durch gesammelte Pilze und Beeren gedeckt. Der überwiegende Anteil wurde vom Markt bezogen – für das Entgelt, das man durch die Arbeit verdiente. Im 19. Jahrhundert fand die Arbeit zuhause für viele Heimarbeiterfamilien, die eher in ihren ländlichen Gebieten gelebt hatten, als Folge der Industrialisierung nun auch in den großen Städten statt. So wurde gerade in der Textil- und Bekleidungsindustrie ein Großteil der Arbeit außerhalb der Fabrikmauern erledigt, und die meisten Heimarbeiter waren im späten 19. Jahrhundert Frauen. Ihre Mitarbeit zur Sicherung der existenziellen Bedürfnisse war von entscheidender Bedeutung für die Familie.

### Der Arbeiterhaushalt im 19. Jahrhundert

Das Leben in den Arbeiterhaushalten war ebenfalls kein idyllisches Miteinander. Die unermüdliche Mitarbeit oft der ganzen Familie war für die Existenzsicherung unerlässlich. Geld wurde zunehmend in den expandierenden Fabriken der Großstädte verdient. So verwundert es nicht, dass sich im Zeitraum von 1882 und 1907 die Zahl der Arbeiterinnen in

den Fabriken von 540 000 auf 1 560 000 verdreifachte.

Die Wohnung war für die erwerbstätigen Familienmitglieder lediglich der Ort zum Schlafen nach einem überlangen Arbeitstag. Für die Frauen aus den Arbeiterhaushalten war die Belastung besonders groß. Sie litten, wie die Männer, an der Ausnutzung durch zu lange Arbeitszeiten, und erschwerend kam hinzu, dass ihre Löhne erheblich niedriger waren. Zusätzlich oblag ihnen die Versorgung aller Familienmitglieder. Mahlzeiten mussten schnell zubereitet werden, teure Lebensmittel oder aufwendig zubereitete Speisen standen nicht auf dem Esstisch dieser Familien. Zur Bereitung des Frühstücks – Gerstenkaffee, Schwarzbrot oder Mehlsuppe – wurde ein Feuer im Herd angefacht. Bevor es in die Fabrik zur Arbeit ging, bereitete die Frau die Verpflegung für den Tag zu: Schwarzbrot mit Butter, Kaffee, etwas Wurst. Das Abendbrot, in der Hauptsache gekochte Kartoffeln mit Hering, Quark oder geröstetem Schmalz, stellte die einzig warme Mahlzeit des Tages dar. Ein- oder zweimal in der Woche wurde ein halbes Pfund Fleisch gekocht, Gemüse war wegen seiner zeitaufwendigen Vorbereitung selten. Die aufgeschobene Wochenarbeit wurde am Sonntag oder in den Nachtstunden erledigt. In den armseligen Wohnungen herrschten Enge, Gewalt und mangelnde Hygiene.

### Der bürgerliche Haushalt im 19. Jahrhundert

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts hielten die Erfindungen der Industrialisierung und der modernen Technik auch in den privaten Haushalten Einzug – zumindest in denen, die es sich leisten konnten. Arbeiten und Wohnen fand inzwischen an getrennten Orten statt, man ging ins Büro oder ins Kontor. Die Trennung vom beruflichen und privaten Leben prägte entscheidend die Lebensbedingungen zwischen Mann und Frau im bürgerlichen Milieu. Während für die Bäuerin, die Heimarbeiterin und auch die Arbeiterin die alltägliche Mitarbeit zur Deckung

der Existenzsicherung ihrer Familien unabdingbar war und die Führung des Haushalts nebst der Versorgung der Angehörigen zusätzlich erledigt wurde, hatte die bürgerliche Frau ausschließlich die Familie zu versorgen, den Haushalt zu führen und in der Öffentlichkeit standesgemäß den Wohlstand zu repräsentieren. Dazu gehörten Diensthofen, wohlherzogene Töchter und gebildete Söhne, eine standesgemäße Gästebewirtung zu besonderen Anlässen und die jährliche Sommerreise an die See. Doch nicht jede bürgerliche Familie verfügte über ein entsprechendes Einkommen und konnte sich Diensthofen leisten. Ein an wenigen Tagen des Jahres gezeigter Reichtum musste in der verbleibenden Zeit in vielen Haushalten durch das strikte Gebot der Sparsamkeit erwirtschaftet werden. Die genaue Einteilung des Wirtschaftsgeldes, preisgünstiges Einkaufen und sparsamstes Kochen verlangten Überlegung, Erfahrung, vor allem jedoch Zeit. Der Einkauf durch die Hausfrau war somit ein wichtiger Bestandteil der Hausarbeit geworden. Ausgiebige Preisvergleiche und Qualitätsprüfungen auf dem Wochenmarkt, in Kolonialläden, in der Markthalle oder beim Fleischer sollten dazu helfen, die Wünsche der Familie zu erfüllen und Geld für den Repräsentationsaufwand einzusparen. So beschreibt es Erna Meyer-Pollack am Beispiel des Haushalts eines höheren Justizbeamten in den Jahren 1880–1906: »Zweimal in der Woche ging sie (die Hausfrau) auf den der Wohnung nahe gelegenen Wochenmarkt, auf dem sie meist bei denselben Leuten Fleisch und Schmalz, Eier, Käse, Obst und Gemüse für den Bedarf der ganzen Woche einkaufte. (...) Aus Spezialgeschäften wurden eigentlich nur Wurst und Schinken, Milch und Backwaren sowie Butter bezogen.«

Bei der Vorratshaltung wurden die Waren durch aufwendige Verfahren haltbar gemacht, d. h. nach bewährten Methoden eingekellert oder eingekocht. Nur an Sonn- und Feiertagen kam ein Braten auf den Tisch. In der Woche bestand die Hausmannskost aus einem Gemüsegericht mit billigen tierischen Kleinteilen oder Innereien. Preiswerte Fischarten, sättigende Suppen und stets Kartoffeln als Beilage ergänzten den Speiseplan.

## Register

- Abendessen 137 ff.  
 Abendessen, Geschichte 138 ff.  
 Apfelstreuselkuchen 168  
 Arbeiterhaushalt 14
- Balsamico-Vinaigrette 161  
 Bäuerlicher Haushalt 12  
 Bauernfrühstück 58  
 Beerentraum 174  
 Bio-Lebensmittel 25  
 Blattsalat 66  
 Bratäpfel 172  
 Bratkartoffeln 52  
 Bretter 19  
 Bürgerlicher Haushalt 15  
 Buttermilchkuchen 169
- Curry-Marinade 162
- Desserts 163 ff.  
 Desserts, Geschichte 163 ff.  
 Dressings 151 ff.
- Ei 75 ff.  
 Ei, Geschichte 76 ff.  
 Eierlikörgugelhupf 182  
 Einkaufen 24  
 Eintöpfe 27 ff.  
 Eintöpfe, Geschichte 28 ff.  
 Eisbein mit Sauerkraut 108  
 Erbsensuppe mit Grießklößchen 44  
 Erbsensuppe mit Schinkenspeck 36
- Fisch 85 ff.  
 Fisch unter der Haube 92  
 Fisch, Geschichte 86 ff.  
 Fischsalat 96  
 Fisch-Schaschlik 90  
 Fleisch 101 ff.  
 Fleisch, Geschichte 102 ff.  
 Frankfurter Grüne Soße 158  
 Frikadellen 122
- Gemüsedip 148  
 Gemüsetopf 34  
 Grießbrei 179  
 Grundsoße, hell und dunkel 159  
 Grüne-Bohnen-Eintopf 42
- Grünkohl mit Kasseler 110  
 Gurkensalat 73
- Hähnchenbrust auf  
 Schmorgemüse 132  
 Handkäs mit Musik 142  
 Heimarbeiterhaushalt 13  
 Himmel und Erde 54  
 Historische Rezepte 16  
 Hochzeitssuppe 46  
 Hühnerfrikassee 130
- Jägersgulasch 114
- Kartoffelauflauf 57  
 Kartoffelklöße 60  
 Kartoffeln 49 ff.  
 Kartoffeln, Geschichte 50 ff.  
 Kartoffelpuffer mit Apfelmus 53  
 Kartoffelsalat, schneller 52  
 Kartoffelsalat „Bayrische Art“ 56  
 Kartoffelsuppe 48  
 Kochtipps 21  
 Königsberger Klopse 126  
 Kräuterdip 147  
 Kräuteröl 160  
 Kuchen 163 ff.  
 Kürbiscremesuppe 32
- Lachs in Kräuterkruste 98  
 Lachs mit Spinat in  
 Meerrettichsoße 94  
 Linseneintopf 40
- Marmorkuchen 166  
 Maßeinheiten 22  
 Matjes mit grünen Bohnen 88  
 Messer 19  
 Milchreis mit Zimt und Zucker 170
- Nonnenschmaus 178  
 Nudelsalat mit Rauke 72  
 Nudelsalat, bunter 74
- Ofenkartoffeln 61  
 Öko-Lebensmittel 25  
 Orangenvinaigrette mit  
 Himbeeressig 160
- Paniertes Schnitzel 106  
 Pfannen 19  
 Pfannkuchen 77
- Querdurchdengarten 38
- Raukesalat mit Tomaten 70  
 Remoulade 156  
 Rinderrouladen 118  
 Rinderschmorbraten 120  
 Rührei deftig 80  
 Rührei, maritim 78  
 Rührei, mediterran 82
- Salate 63 ff.  
 Salate, Geschichte 64 ff.  
 Sauerkrautapfelaufwurf 134  
 Schafskäse 143  
 Schafskäsedip 146  
 Schmorgurken 128  
 Schmorkohl 124  
 Schokoladen- und  
 Vanillepudding 180  
 Schollenfilet in Einhülle 99  
 Schweinebraten 112  
 Senfdip 150  
 Senfeier 76  
 Soleier 84  
 Soßen 151 ff.  
 Soßen, Geschichte 152 ff.  
 Steckrübeintopf 39  
 Strammer Max 144  
 Suppen 27 ff.  
 Suppen, Geschichte 28 ff.  
 Süße Bratäpfel 174
- Tafelspitz 116  
 Tomatendip 149  
 Töpfe 19  
 Trauben-Feldsalat 68
- Vorratshaltung 26
- Welfenspeise mit  
 Weißweinschaum 176
- Zwiebelkuchen 140  
 Zwiebel-Senf-Marinade 161