

GESCHICHTE KOCHEN

Ein Kochbuch des Zusatzkurses Geschichte



2023

Clemens-Brentano-Gymnasium Dülmen

Zusatzkurs Geschichte Q2 Tip

INHALTSVERZEICHNIS

Imperium Romanum

Milchpfannkuchen	05
Aprikosen	06
Armer Ritter	08
Fasanen-Kroketten	08
Hackfleischbällchen	09
Fladenbrot	11

Renaissance

Scones	12
--------	----

Zeitgeschichte

Schwarzwälder Kirschtorte	14
Brotsuppe	17
Bunte Katze	17

ROMANA CULINAE

Sitten und Gebräuche rund ums Essen

TAGESABLAUF

ientaculum (Frühstück)

- panis (Brot)
- caseus (Käse)
- mel (Honig)
- fructus (Obst)
- nux (Nüsse)
- Getränke: aqua (Wasser), vinum con aqua (verdünnter Wein)

morgens

prandium (Mittagessen)

- panis (Brot)
- caseus (Käse)
- ovum (Eier)
- olus (Gemüse)
- oliva (Oliven)
- nux (Nüsse)
- fructus (Obst)
- Getränke: mulsum (mit Honig gesüßter Wein)

12:00

cena (Abendessen)

- gustatio (Vorspeise)
- mensa / cena prima (Hauptspeisen)
- mensa secunda (Nachtisch)

14:00 - 16:00

Speisesaal

Oberschicht: luxuriöse Speiseräume

-> lectus tricilinaris (drei Speisesofas, hufeisenförmig aufgestellt)

Mittel- und Unterschicht: Esstisch mit Sessel oder Bänken

Tischsitten

- Essen im Liegen, nur Frauen essen im Sitzen
- Hände waschen und Bedienung durch Sklaven
- elegantes Liegen auf der linken Seite, das Essen und Trinken mit der rechten Hand und Löffel

=> Tischmanieren und Sauberkeit waren sehr wichtig



OVA SPONGIA EX LACTE

HISTORISCHER HINTERGRUND

Der römische Milchpfannkuchen (lateinisch: Ova spongia ex lacte) ist ein antikes römisches Rezept für Pfannkuchen mit Honig und schwarzem Pfeffer. Das Rezept stammt aus dem Kochbuch des Marcus Gavius Apicius (1. Jh. n. Chr.), „*De re coquinaria*“, dem einzigen erhaltenen Kochbuch des antiken Rom.

Marcus Gavius Apicius (* um 25 v. Chr.; † vor 42) war ein römischer Feinschmecker der Antike, der im Bereich des heutigen Köln wohnte. Apicius lebte unter dem Kaiser Tiberius (regierte 14–37). Plinius der Ältere schreibt über ihn, er sei der größte Prasser und zu aller Art von Luxus geboren.

Seneca berichtet, dass Apicius sein Leben mit Gift beendete, nachdem er bereits 100 Millionen Sesterzen für die Küche verschwendet und ausgerechnet hatte, dass ihm „nur“ 10 Millionen Sesterzen zum Leben geblieben waren. Dieser Text ist datiert in den 40er Jahren, Apicius war also bereits tot.

Der Betrag von 10 Millionen Sesterzen entsprach umgerechnet in Silbergeld 2,5 Millionen Denaren oder 20 Millionen Euro (Stand 2015). Eine Summe, mit der Kaiser Tiberius den Sold von 12.500 Legionären für ein ganzes Jahr bezahlen hätte können.

Zutaten:

- 600ml Milch
- 8 Eier
- 100ml Traubenkernöl
- Honig
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Butter zum Backen

Kochgeschirr:

- 1 Schüssel
- 1 Pfanne
- 1 Pfannenwender

Zubereitung:

- Eier, Milch und Öl zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
- Eine Pfanne erhitzen, einen Klecks Butter hineingeben und schmelzen lassen.
- Soviel Pfannkuchenteig in die Pfanne geben, dass der Pfannenboden bedeckt ist.
- Die Pfannkuchen auf jeder Seite ca. 20 Sekunden backen.
- Mit Honig beträufeln und mit schwarzem Pfeffer bestreuen.
- Heiß servieren.

Beilage:

- als Nachspeise (Secunda) zu einem antiken römischen Menü oder
- zu einem modernen Menü



Gustum de praecoquiis

historischer Hintergrund

Die Aprikosen-Vorspeise ist ein Gericht aus der antiken römischen Küche (lat.: GVSTVM DE PRAECOQVIIS).

Die klassische römische Küche bestand nicht nur aus spektakulären Fleischgerichten und üppigen Schüsseln. Ganz im Gegenteil: Gerade die Römer legten viel Wert auf den Geschmack von Gemüse und Obst und konnten von einfachen Gerichten wie den in diesem Rezept beschriebenen Aprikosenschüsselchen genießen. Dabei handelte es sich im Übrigen nicht um eine Nachspeise, sondern es wurde zum ersten Gang, dem Gustatio, gegessen.

Die Aprikose war für die Römer etwas Neues, Ursprünglich kam diese Frucht aus China, wo sie schon seit 2000 Jahren kultiviert wurde, bevor sie im 1. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung aus Persien (heute Iran) eintraf, und 100 Jahre später in Griechenland und Rom bekannt wurde. Die Römer nannten die Frucht praecocium, weil sie früh reifte. In unserer Aprikose ist der ursprüngliche lateinische Name noch erkennbar. Das Aprikosengericht wird im 4. Band von „*De re coquinaria*“ beschrieben, dem einzigen erhalten gebliebenen Kochbuch aus dem antiken Rom. Die Mengenangaben für Pfeffer und Essig sind für unseren modernen Geschmack recht heftig, aber die römische Küche mochte sauer und gepfeffert gerne.

Zutaten

- 6 kleine Aprikosen
- ordentliche Menge frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL getrocknete Minze
- 1 EL Garum oder schnelles Garum
- 100 g Honig
- 100 ml Passum oder Eiswein
- 100 ml Rot- oder Weißwein
- 50 ml roter oder weißer Weinessig
- 1 EL Olivenöl

Zum Binden der Sauce:

- 1 EL kaltes Wasser
- 1 1/2 TL Speisestärke

Küchengeschirr

- 1 Messer
- 1 Schneidebrett
- 1 Schüssel
- 1 kleiner Topf
- 1 Schaumlöffel
- 1 Servierschüssel oder 4 Servierschälchen

Zubereitung

Vorbereitung

Die Aprikosen halbieren und den Kern herausnehmen. Es ist nicht erforderlich, die Früchte zu schälen. Die Aprikosenhälften 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Pfeffer, Minze, Öl und die Flüssigkeiten miteinander mischen.

Fertigstellung

Die Aprikosenhälften in einen kleinen Topf geben.

Mit der Sauce begießen, umrühren und alles bei niedriger Temperatur erhitzen. Ungefähr 10 Minuten köcheln lassen, bis die Aprikosen weich sind. Die Aprikosen aus dem Topf schöpfen.



Kurze Einleitung

„Das Apicius-Kochbuch aus der römischen Kaiserzeit“ gilt als das älteste Kochbuch der Welt und stammt aus der Zeit um Christi Geburt und diente vielen späteren Kochbüchern als Vorbild. Die Römische Kaiserzeit bedeutete für das Römische Reich grundsätzlich Expansion, was sich auch als Übertreibung in den Essgewohnheiten widerspiegelte.

Historische Charakterisierung der jeweiligen Zeit

Zur römischen Geschichte gehört die Epoche der römischen Kaiserzeit, die von 27 v.Chr. bis 476 n.Chr. andauerte. Sie begann mit der Erhebung des römischen Feldherrn Octavian zum Augustus, dem ersten römischen Kaiser und endete mit dem Sturz des germanischen Feldherrn Odoaker über Romulus, dem letzten Kaiser des Weströmischen Reiches Romulus Augustus.

Während dieser Epoche erlebte das Römische Reich eine Zeit des Wohlstandes und der Expansion, aber auch politische Intrigen und Machtkämpfe innerhalb der königlichen Familie und den römischen Adligen. Die Kaiserzeit war geprägt von großen Entwicklungen, wie der Etablierung des Römischen Reiches als Weltmacht, dem Aufbau des römischen Straßennetzes und der römischen Verwaltung, dem Aufkommen des Christentums und dem Zusammenschluss zahlreicher neuer Regionen und Völker.

Abhandlung zu den bekannten Essgewohnheiten der jeweiligen Zeit

Diese Macht und der Reichtum spiegelten sich auch in den Essgewohnheiten wider: Große Mengen, eine hohe Anzahl von Gerichten, die Verdeckung des eigenen Geschmacks des Rohstoffes und starke Überwürzung

Gegessen wurde mit dem Löffel und den Fingern in halbliegender Stellung. Daher servierte man viel Püree, Kroketten und Ragout. Messer und andere Bestecke wurden im Gegensatz dazu nur in der Küche benutzt. Fleisch und Fisch, aber auch Gemüse und Obst spielten eine wichtige Rolle. In der Regel aßen die Römer drei Mahlzeiten am Tag: Das Ientaculum, das Prandium und die Cena, also das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen. Dabei war die Cena die wichtigste Mahlzeit des Tages.

Armer Ritter

Zutaten Semmel
 Milch
 Honig
 Öl

1. Reibe von Semmeln die Kruste ab.
2. Zerpflücke die Semmel in mundgerechte Bissen.
3. Weiche die mundgerechten Stücke in Milch ein.
4. Brate diese in Öl.
5. Serviere sie mit Honig übergossen.



Fasanen-Kroketten

Zutaten Brüste junger Fasane
 (Alternativ: Hähnchenbrust)
 Brotmasse (Mehl und Wasser)
 Pfeffer
 Fischlake (Salz und Wasser)
 Most (Apfelsaft)

1. Die fetten Brüste junger Fasane brate an und neide sie in Stücke.
2. Umhülle Sie dann mit einer Farce aus dem gehackten übrigen Fasanenfleisch, Brotmasse, Pfeffer, Fischlake und Most.
3. Forme Kroketten aus dem Teig und koche diese in Salzwasser.



LARIDUM (RÖMISCHE HACKFLEISCHBÄLLCHEN)

Zutaten:

500g Hackfleisch (Rind oder Schwein)
1 Ei
100g Semmelbrösel
2 EL gehackte Petersilie
2 EL gehackter Dill
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Pfeffer
1 TL Salz
Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1. In einer Schüssel das Hackfleisch mit dem Ei, Semmelbröseln, Petersilie, Dill, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz gut vermischen.
2. Aus der Mischung kleine Bällchen formen.
3. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Hackfleischbällchen darin von allen Seiten goldbraun braten.
4. Die Laridum warm servieren und genießen!

Laridum war ein beliebtes Gericht im antiken Rom und wurde normalerweise aus gehacktem Schweinefleisch, Brotkrumen und Gewürzen hergestellt. Es wurde entweder gebraten oder gekocht und in der Regel warm serviert.

Die genaue Herkunft des Gerichts ist nicht bekannt, aber es wurde in verschiedenen römischen Kochbüchern und -texten erwähnt, wie zum Beispiel im "De re coquinaria", einem Kochbuch aus dem 4. Jahrhundert, das dem römischen Gastronom Apicius zugeschrieben wird. Es war auch ein beliebtes Gericht in den Tavernen und Gasthäusern Roms.

In der römischen Küche wurde Hackfleisch häufig verwendet, da es relativ billig und einfach zuzubereiten war.

Gewürze und Kräuter wurden oft verwendet, um den Geschmack zu verbessern und um mögliche Unreinheiten im Fleisch zu maskieren.

Laridum war ein einfaches, aber schmackhaftes Gericht, das sowohl von der Oberschicht als auch von der einfachen Bevölkerung gleichermaßen gegessen wurde.

Die römische Küche hatte viele Einflüsse, darunter die Küchen der eroberten Gebiete wie Griechenland und Ägypten.

Einige Historiker glauben, dass das Gericht Laridum möglicherweise von griechischen oder ägyptischen Hackfleischbällchen abgeleitet wurde, die auch in der antiken Küche beliebt waren.

In der römischen Küche wurde auch viel Wert auf die Verwendung von frischen Zutaten gelegt, insbesondere von Kräutern.

Kräuter wie Petersilie, Dill, Koriander und Minze wurden oft in vielen Gerichten verwendet, um den Geschmack zu verbessern und auch als Heilmittel eingesetzt.

Es ist auch bekannt, dass die Römer große Fleischesser waren, und Fleischgerichte wie Laridum waren ein wichtiger Bestandteil ihrer Ernährung.

Die Römer hatten Zugang zu einer Vielzahl von Fleischsorten, einschließlich Rind, Schwein, Schaf und Geflügel, und sie verwendeten Fleisch in vielen verschiedenen Gerichten.

In der antiken römischen Gesellschaft wurden Köche und Gastronomen sehr geschätzt und galten als wichtige Mitglieder der Gesellschaft.

Einige der bekanntesten Namen in der römischen Gastronomie sind Apicius, Lucullus und Maecenas, von denen bekannt ist, dass sie sich für eine gute Küche und feine Speisen einsetzten.

Es ist jedoch unklar, ob einer von ihnen das Gericht Laridum erfunden hat.

Apicius war ein römischer Gastronom und Feinschmecker, der im 1. Jahrhundert n. Chr. lebte.

Er gilt als eine der wichtigsten Persönlichkeiten der antiken römischen Küche und hat möglicherweise auch das Kochbuch "De re coquinaria" verfasst, das auch als "Apicius" bekannt ist.

Es ist jedoch unklar, ob er tatsächlich der Autor des Buches war oder ob es nur seinen Namen trug.

Das Kochbuch "De re coquinaria" enthält eine Sammlung von über 400 Rezepten, die aus der antiken römischen Küche stammen.

Es ist das älteste erhaltene Kochbuch der Welt und bietet einen Einblick in die kulinarische Welt des antiken Roms.

Das Buch enthält Rezepte für verschiedene Gerichte wie Fleisch-, Fisch-, Gemüse- und Dessertgerichte sowie Saucen und Gewürzmischungen.

Fladenbrot

Zutaten für 16 kleine Brote:

- 600 Gramm Weizenmehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 2 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 400 ml Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Zu einem glatten, weichen Teig verrühren. Zehn Minuten ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teig in etwa 8 Portionen teilen und diese nacheinander in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken. Der Teig ist recht klebrig, u.U. also einfach einen Löffel Teig nehmen, in die Pfanne geben und beim Wenden mit dem Pfannenwender platt drücken.

Quelle:

<https://www.backenmachtgluecklich.de/rezepte/schnelles-fladenbrot-aus-der-Pfanne-ohne-Hefe.html#wprm-recipe-container-413612> (Letzter Aufruf: 22.03.2023)

Scones aus der viktorianischen Zeit in England

Ursprünglich kommen Scones nicht aus England, auch wenn sie dort heute sehr verbreitet sind, sondern aus Schottland.

Damals wurden sie in Schottland um 1500 mit Hafer in der Pfanne hergestellt.

Die Scones, wie man sie heute kennt, haben allerdings ihren Ursprung bei der Herzogin Lady Anna Maria Stanhope von Bedford. Nachdem 1834 die Steuern auf Tee stark gesenkt wurden, ist Tee zum beliebtesten Getränk in England geworden. In den 1830er und 1840er Jahren hat sich das Teetrinken zu einem sozialen Event entwickelt. Laut einigen Quellen hat die Herzogin von Bedford den „Afternoon Tea“ erfunden. Dabei handelt es sich um das gemeinsame Trinken von Tee zwischen dem Mittag- und Abendessen, wobei man sich an wichtige Manieren und Etiketten halten muss.

1840 bat die Herzogin ihre Bediensteten um ein Gebäck zu ihrem Tee, woraufhin die Bediensteten Scones zubereiteten. Da es der Herzogin so gut gefiel, aß sie diese immer wieder und bot sie auch anderen Adligen an.

Im 19. Jahrhundert regierte Königin Viktoria in England. Zu dieser Zeit gelang England der Aufstieg zur führenden Welt- und Wirtschaftsmacht durch die industrielle Revolution.



ZUTATEN FÜR 12 SCONES

350 g Mehl
3 TL Backpulver
Prise Salz
125 g Butter
3 Esslöffel Zucker
150 g Jogurt (z. B. griechischer Jogurt)
ggf. 100 g Rosinen
1 Ei und etwas Milch zum Bestreichen der Scones

ZUTATEN FÜR DIE CLOTTED CREAM

400ml Schlagsahne

ZUBEREITUNG DER SCONES

- Mehl, Backpulver, Salz und Zucker miteinander in einer Schüssel mischen
- Den Jogurt und die kalte Butter hinzugeben und mit einem Knethaken untereinander mischen
- Mit der Hand nochmal sehr kurz durchkneten (der Teig sollte nicht zu warm werden)
- Auf einer bemehlten Arbeitsplatte den Teig dick ausrollen (rund 2 Zentimeter) und mit einem großen Kreis-Ausstecher (Durchmesser: rund 7 Zentimeter) oder einer kleinen Kaffeetasse ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen
- Mit der verquirlten Ei- und Milchmasse bestreichen
- Bei 160 Grad Umluft im Ofen rund 15 Minuten backen. Achtung: Wenn die Scones von oben zu braun werden, ein Backpapier darüber legen.

ZUBEREITUNG DER CLOTTED CREME

400 ml kalte Schlagsahne in eine flache Schüssel gießen und in einen bei 200 Grad vorgeheizten Ofen auf mittlere Schiene stellen. Einige Minuten lang erhitzen lassen, dann den Ofen abstellen und bei geschlossener Ofentür das Ganze ca. 10 - 14 Stunden ruhen lassen. Die Schüssel herausnehmen und kühl stellen. Danach die obere Schicht abnehmen und mit einem Löffel kurz aufrühren. In ein Glas geben und bis zum Verzehr kühl stellen.



Scones werden auch häufig mit Marmelade zubereitet.

Schwarzwälder Kirschtorte



Eine Schwarzwälder Kirschtorte ist eine Sahnetorte, die sich seit den 1930er Jahren vor allem in Deutschland verbreitet hat und im Laufe der Zeit zu der beliebtesten deutschen Torte wurde. Heute gilt sie als die klassische deutsche Torte und ist auf der ganzen Welt bekannt.

Wer hat das Rezept erfunden?

Die Erfindung wird mit zwei Konditoren in Verbindung gebracht. Einmal Josef Keller (1887-1991) und der Erfinder des Urrezepts von 1915, Erwin Hildenbrand.

Eine genaue Geschichte oder einen historischen Kontext zu der Schwarzwälder Kirschtorte gibt es nicht bewiesen. Man kann nur von Mythen beziehungsweise Legenden sprechen.

Zutaten:

Für den Biskuit:

- 6 Eier
- 200g Zucker
- 200g Mehl
- 50g Speisestärke
- 50g Kakaopulver
- 2 TL Backpulver
- Etwas Butter für die Form

Für die Füllung:

- 1 Glas Schattenmorellen (Abtropfgewicht: 350g)
- 2 EL Speisestärke
- 1 Liter Sahne
- 5 Pck. Sahnesteif
- 1 EL Zucker
- 9 EL Kirschwasser
- 100g Schokoraspeln

Zubereitung:

Tipp:

Die trockenen Zutaten auf jeden Fall sieben, bevor sie vermischt werden.

Für den Biskuitboden 6 Eier mit Zucker und 6EL Wasser in eine Schüssel geben und mit dem Rührgerät etwa 5 Minuten auf höchster Stufe schlagen, bis die Masse ihr Volumen etwa verdoppelt hat. Währenddessen Mehl, Speisestärke, Kakaopulver und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Mehlgemisch mit einem Sieb nach und nach zur Eiermasse sieben und zwischendurch vorsichtig unterheben. Ofen auf **180 Grad (Umluft: 160 Grad)** vorheizen.

Den Boden einer **Springform (Ø 26 cm)** einfetten und leicht bemehlen. Die Biskuitmasse hineingeben und glatt streichen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen. Vollständig auskühlen lassen. Für die Füllung Schattenmorellen über einem Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen. Stärke mit 2EL vom Saft anrühren. Den restlichen Kirschsaff aufkochen und die Speisestärke-Kirschsaff-Masse mit einrühren. Kurz unter Rühren aufkochen lassen, dann direkt vom Herd nehmen.

16 Schattenmorellen für die Deko beiseite legen. Die restlichen Schattenmorellen unter die Speisestärke-Kirschsaff-Masse heben. Tortenboden zwei mal durchschneiden, sodass drei Böden entstehen. Auf den ersten 3EL Kirschwasser träufeln. Kirschsaff vollständig darauf verteilen und glatt streichen. Abkühlen lassen. Sahne mit Sahnesteif und Zucker steif schlagen. Mit einem Löffel oder Palettenmesser etwa 3EL Sahne dünn auf die Kirschsaff-Masse streichen.

Etwa 4EL der Sahne in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und beiseite legen. Zweiten Boden darauf legen, leicht andrücken. Wieder 3EL Kirschwasser auf den Boden träufeln, etwa die Hälfte der restlichen Sahne auf den Boden streichen. Letzten Biskuitboden auflegen, mit dem restlichen Kirschwasser tränken, dann mit der restlichen Sahne die Torte verkleiden. Mit dem Spritzbeutel 16 Sahnetuffs auf die Torte spritzen. Jetzt die Kirschen obenauf setzen und mit der Raspelschokolade die Oberfläche und den Rand bestreuen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Küche der DDR

Die Deutsche Demokratische Republik (kurz DDR) war ein nach dem Zweiten Weltkrieg in der sowjetischen Besatzungszone gegründeter sozialistischer Staat. Es herrschte eine enge Verbindung zur Sowjetunion (UdSSR), was politische, wirtschaftliche, kulturelle und soziale Einflüsse zur Folge hatte. So wurde einerseits die neue Regierungsform durch die Sowjetunion mitbestimmt, Grundrechte eingeschränkt und nicht zuletzt auch die Kochgewohnheiten durch die damaligen Lebensbedingungen geprägt.

Historische Charakterisierung:

Im Rahmen der sozialistischen Grundhaltung, wurde in der DDR die Planwirtschaft eingeführt. In der Planwirtschaft werden sämtliche Produktionsprozesse zentral, staatlich organisiert und kontrolliert. Unternehmen werden verstaatlicht und Privateigentum stark begrenzt. In der DDR galt dies insbesondere für die Agrarindustrie. Aufgrund des Systemkonflikts (Marktwirtschaft gegen Planwirtschaft; Kapitalismus gegen Sozialismus), welcher zur Zeit des Kalten Krieges, verstärkt zwischen den Großmächten USA und UdSSR ausgetragen wurde, fand eine strikte Abgrenzung zwischen Staaten der unterschiedlichen Werteausrichtungen statt. Insbesondere in der DDR wurden Freiheiten, wie Reise- und Pressefreiheit eingeschränkt. Im Zuge der Planwirtschaft wurde jedoch auch eine strikte protektionistische Haltung verfolgt, sodass der weltweite Handel, insbesondere mit westlich-orientierten Staaten unterbunden wurde. Im Zuge dessen mangelte es oftmals an exotischen Lebensmitteln (Bananen, Kaffee, Kakao), welche wiederum in der BRD erhältlich waren.

Abhandlung zu den bekannten Essgewohnheiten:

Die kulinarische Ausrichtung der DDR wurde durch die unsichere Versorgung mit Nahrungsmitteln, insbesondere oben genannten exotischen Waren, maßgeblich beeinflusst. So musste man sich auf unsichere Verfügbarkeiten und Qualität der Nahrungsmittel einstellen und improvisieren. Die Essgewohnheiten setzten sich aus denen der Zeit vor dem Zweiten Weltkrieg, sowie Einflüssen aus den Gebieten der Vertriebenen (u.A. Ostpreußen) und denen des Mutterstaats UdSSR zusammen. Eines der bekanntesten Beispiele hierfür ist Soljanka, eine säuerlich-scharfe Suppe auf Tomatenbasis. Durch die Möglichkeit, nach individuellen Umständen Reste (bspw. Fleischreste) zu verarbeiten, erlangte sie große Popularität. Die Ernährung wurde daher stark durch die heimisch anzubauenden Nutzpflanzen Weizen und Kartoffeln und deren Produkte (bspw. Brot) bestimmt.

Brotsuppe

Brotsuppe ist ein typisches Gericht aus der DDR. Es zeichnet sich durch seine einfachen und wenigen Zutaten ab, welche in aller Regel jedem Haushalt zur Verfügung standen. Ferner eignet sich das Gericht, um vorhandene Reste (besonders trockenes Brot) zu verwerten und bietet auch individuellen Spielraum zur Verarbeitung weiterer Zutaten.

Rezept: Zutaten für 4 Portionen Brotsuppe:

- 250 g Brot
- 1 Zwiebel
- 30 g Margarine
- 1 L Brühe
- Kümmel
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Brot in Streifen schneiden, die Zwiebel zerkleinern.
2. Anschließend Brot und Zwiebeln bis zu bräunlicher Färbung in Margarine anbraten.
3. 1 Liter heiße Brühe hinzufügen.
4. Individuell mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Bunte Katze (Schichtpfanne)

Ein weiteres verbreitetes Gericht in der DDR war die Schichtpfanne, welche auch Bunte Katze genannt wurde. Hauptzutaten waren reichlich vorhandene Kartoffeln, sowie Zwiebeln und Schweinefleisch. Die große Bedeutung der Kartoffel in diesem Gericht hebt ebenfalls die Lebensbedingungen in der DDR hervor. Es galt sich preiswert und zeitgleich möglichst nahrhaft/sättigend zu ernähren, was durch die Verwendung von Kartoffeln erleichtert wurde.

Zutaten für 4 Portionen Bunte Katze (Schichtpfanne):

- 600 g Kartoffeln (mehlig)
- 3 Zwiebeln
- 3 EL Bratfett
- 400 g Schweinefleisch (Bauch- oder Kammfleisch)
- 1 EL Kümmel

- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, klein schneiden, weich kochen und abgießen
2. Die gekochten Kartoffeln stampfen und mit heißem Wasser zu Mus zerstampfen
3. Ofen auf 180 Grad (Umluft/Oberhitze) vorheizen
4. Zwiebeln in kleine Stücke schneiden
5. Bratfett in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln zugeben und goldbraun anbraten
6. Die Zwiebeln zum Kartoffelstampf geben und gut umrühren
7. Das Schweinefleisch grob zerkleinern und mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und etwas Wasser zugeben (ca. 100 ml)
8. Die flache, feuerfeste (!) Bratpfanne mit Bratfett erhitzen
9. Das Kartoffelstampf als Schicht in die Pfanne geben und die Fleischmasse darüber verteilen
10. Die Bratpfanne nun in den Ofen stellend und die Fleischhülle knusprig werden lassen (je nach Ofentyp 25 bis 35 min)



Fazit:

Die kulinarischen Entwicklungen in der DDR wurden maßgeblich durch die eingeschränkten Lebens-/ und Versorgungsbedingungen der Planwirtschaft im Zuge der sozialistischen Ideologie beeinflusst. Einfache, ständig verfügbare und lokal anzubauende Zutaten gewannen an Relevanz und das Ziel war es durch Verwendung kohlenhydrathaltiger Nahrung den Bedarf preiswert zu decken. Die Gerichte zeichnen sich

durch einen hohen Grad an Improvisation aus, um sich den schwankenden Versorgungslagen anzupassen und Reste bestmöglich zu verwerten.

.

Deutschlandfunk.de
DDR-Rezepte.de
Mdr.de
Bpb.de
Ndr.de
Spiegel.de