

Sauerländische KÜCHENKLASSIKER

Kröse, Krüstchen und Knochenwurst

Ira Schneider



Heimat
genießen



Wartberg Verlag

Ira Schneider

Sauerländische KÜCHENKLASSIKER

Kröse, Krüstchen und Knochenwurst



Heimat
genießen



Wartberg Verlag

Bildnachweis:

Alle Fotos von Ira Schneider mit Ausnahme des Autorenfotos auf der Umschlagrückseite von Klaus Görden.

1. Auflage 2017

Alle Rechte vorbehalten, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der fotomechanischen Wiedergabe.

Gestaltung und Satz: www.ravenstein2.de

Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele & Schwarz GmbH, Kassel

Buchbinderische Verarbeitung: Buchbinderei S. R. Büge, Celle

© Wartberg-Verlag GmbH

34281 Gudensberg-Gleichen · Im Wiesental 1

Telefon: 056 03/9 30 50 · www.wartberg-verlag.de

ISBN 978-3-8313-2480-4

Ira Schneider

Sauerländische
KÜCHENKLASSIKER

Kröse, Krüstchen und Knochenwurst



Wartberg Verlag

Danke

Wer im Sauerland zu Gast ist, kommt an Spezialitäten wie „Potthucke“, „Heggen-gemös“ oder „Sauerländer Krüstchen“ nicht vorbei. In den Küchen der Gastronomie serviert man die Traditionsspeisen mit Stolz und tischt sie den zahlreichen Wintersport- und Wandertouristen in „leicht entstaubten“ Variationen auf. Auch in Familien mit Hang zu regionalen Gerichten werden die Klassiker gerne gekocht.

Genusswandern in der Talsperren- und Mittelgebirgslandschaft

Die abwechslungsreiche Kulturlandschaft des Sauerlands, die geprägt ist von zahlreichen Stauseen, Gewässern, Bergen und alten Fachwerkhäusern, lädt förmlich zum Genusswandern ein. Über die Vereinigung Sauerland-Tourismus e.V. (www.sauerland.com) oder die Portale www.suedwestfalen.com und www.hofladen-sauerland.de erfahren Genießer, wo man ausgesuchte Spezialitäten der Region noch essen oder kaufen kann. Über den Ruhrverband (<http://angeln-im-sauerland.de>) können Interessierte sich über Angelangebote, Besatz und Nachzucht von Äsche, Seesaibling, Blaufelchen, Maräne, Hecht, Seeforelle und Quappe in acht Sauerlandseen informieren.

Slow Food – Essen, was man retten will

Auch auf der Internetseite des Slow Food Conviviums Sauerland (www.slowfood.de, Rubrik „Vor Ort/Sauerland“) finden sich

zahlreiche Anregungen fürs Wandern, Genießen und Einkaufen in der Region. Dank vieler Bemühungen konnte die Slow Food-Gruppe das Rote Höhenvieh, eine traditionelle Rinderrasse der deutschen Mittelgebirge, in die „Slow Food Arche des Geschmacks“ aufnehmen lassen und in der Öffentlichkeit wieder bekannter machen. Nur durch aktive Nutzung und Nachfrage können solch alte Rassen erhalten bleiben.

Dankeschön

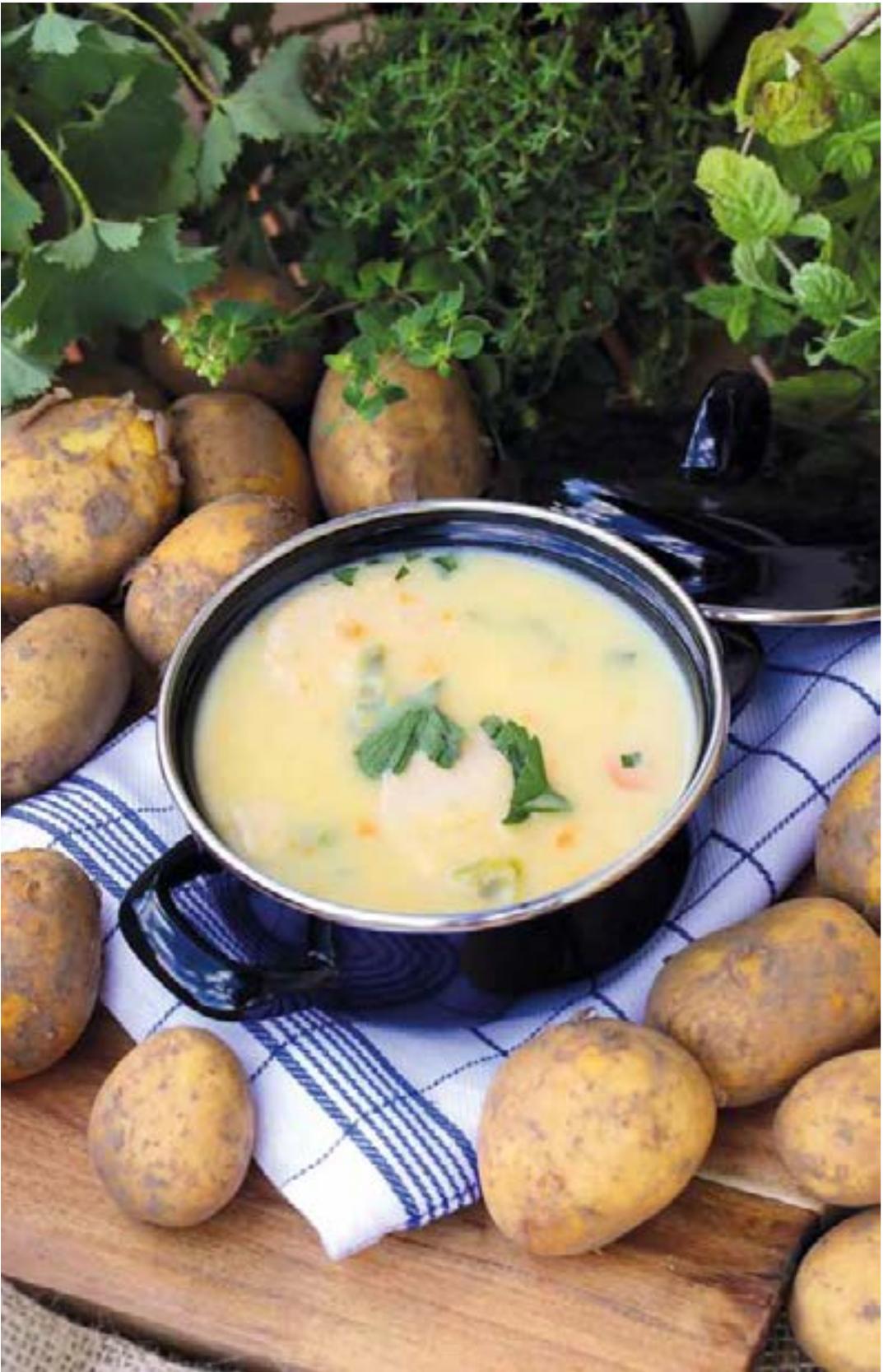
Ein Kochbuch wie dieses, das Traditionsgerichte, authentische Rezepte und typische Zutaten aus dem Sauerland vorstellt, ist kein einfaches Vorhaben. Ohne Unterstützung wäre dies nicht möglich. Ich bedanke mich herzlich bei meiner Slow Food-Kollegin Ingrid Schlicht-Olbrich, die zusammen mit dem Slow Food-Convivium Sauerland seit einigen Jahren typische Rezepte aus der Region sammelt und zahlreiche Kontakte zu Gastronomen und Erzeugern in der Region pflegt.

„Herzlichen Dank“ sagen möchte ich auch meiner Mutter Magreth Schneider und Wilfried Odenthal aus Erftstadt-Erp („Speisekartoffeln Odenthal“) für die Unterstützung in meiner Foto-Küche (www.die-fotokueche.de).

Ira Schneider

INHALTSVERZEICHNIS

7	Vorwort Kulinarisches zwischen Lippstadt und Wenden
8	Typisch Sauerland! Das Who is who der Sauerländischen Küche: Kulinarische Besonderheiten von A-Z
10	Aus dem Bauerngarten – Aufstriche, Salate und Eingelegtes Selbstgemachtes aus der Gartenküche
24	Aus Ofen und Pfanne – Mehl- und Eierspeisen Pfannkuchen und Brei
38	Aus einem Topf – Herzhafte Suppen und Eintöpfe Warmes für die kalte Jahreszeit
52	Von Weiden, aus Wäldern und Gewässern – Fleisch- und Fischvielfalt Gutes aus Kammer und Kessel
66	Tolle Knollen und mehr – Kartoffel- und Gemüsegerichte Deftiges vom Erdapfel
80	Früchteküche – Süßes und Eingemachtes Bestes aus Obst und Milch
95	Rezeptregister von A-Z



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Kochbuch finden Sie ein Portrait der Sauerländischen Küche, wie sie in Privathaushalten von Lippstadt im Norden bis nach Wenden im Süden heute auf den Tisch kommt. Der Rezeptband hat weder den Anspruch, ein historisches Kochbuch zu sein, noch avantgardistische

Strömungen aufzugreifen. Viele Rezeptklassiker wie Potthucke (ein im Ofen gebackener Kartoffelkuchen), aber auch moderne Speisen wie das Sauerländer Krüstchen (ein paniertes Schweineschnitzel auf Brot) oder Bärlauchpesto finden sich im Repertoire der Familien.

Kröse, Krüstchen, Knochenwurst – Küchenklassiker aus dem Sauerland

Der Rezeptkanon für dieses Kochbuch ist nach Recherchen in alten und modernen Kochbüchern aus den letzten 100 Jahren, vor allem aber durch Gespräche mit Bewohnern des Sauerlands entstanden. Im Austausch mit dem Slow Food-Convivium Sauerland unter Leitung von Ingrid Schlicht-Olbrich aus Schmallebenberg konnte ich diese Rezeptsammlung erstellen. Der Band legt dabei einen Schwerpunkt auf traditionelle Rezepturen, die bis heute zum lebendigen Küchenschatz gehören. Er zeigt darüber hinaus ebenso, wie Genussmenschen in der Region mit frischen heimischen Zutaten kochen.

Alle Klassiker treffen durch kleine Variationen noch immer den Zeitgeist und Geschmack einer aromatischen, unver-

fälschten Landküche mit einfachen Zutaten. In meiner Fotoküche habe ich die zusammengestellten Rezepte ausprobiert und in Szene gesetzt.

Welche Spezialitäten von „Bergmannspargel bis Sültemaus“ man kennen muss, verrät Ihnen das „Who is who“ der Küchenklassiker. Welche typischen Produkte die Region bereithält, erfahren Sie in den Einführungen der einzelnen Kapitel. Ausflüge in den Bauerngarten, die sauerländische Esskultur und das kulinarische Brauchtum sowie praktische Tipps runden den Band ab.

Sie haben nun Appetit bekommen?
Viel Freude beim Nachkochen, Schmökern und Genießen wünscht

Ira Schneider

TYPISCH SAUERLAND!

DAS MUSS MAN KENNEN(LERNEN)

Das Who is Who der Sauerländischen Küche von A-Z

Ärpelkauen, Puffert oder Pillekuchen – Kartoffelpfannkuchen, anders als beim Reibekuchen sind die „Piller“ (Streifen) gröber geschnitten.

Bergmannsspargel – Schwarzwurzeln nannte man in früheren Zeiten so, denn im Sauerland bewirtschafteten viele Bergleute zur Selbstversorgung ein Stück Garten. Der einzige „Spargel“, den sie sich leisten konnten, war die Schwarzwurzel.

Eierkäse – ein dem Rührei ähnlicher Brotaufstrich, die Eier-Milch-Masse trocknet nach dem Stocken in der Pfanne über Nacht auf einem Sieb ab. Sie wird gerne mit Zimtzucker bestreut als Brotbelag genutzt.

Gaiseke, Geyselke oder Gieseke – eine besondere Kartoffelpfannkuchen-Spezialität aus einem Weizenmehlteig mit Milch und geriebenen Kartoffeln.

Heggengemös – eine Wildkräutersuppe, die man traditionell zum Gründonnerstag von den ersten Wildkräutern kochte.

Kabb(pp)es – Weißkohl, ein typisches Wintergemüse aus dem Bauerngarten.

Knochenwurst – die Wurstspezialität aus dem Hochsauerland besteht aus Schweinemett, Fleischstücken und in Stücke gehackten Schweinerippchen, an denen noch etwas Fleisch haftet. Die mit Pökelsalz, Senfkörnern und Pfeffer gewürzte Masse füllt der Metzger in einen Schweinemagen oder -darm. Die geräucherte Wurst kocht man zwei Stunden und reicht sie in Scheiben geschnitten mit Sauerkraut, Kartoffeln und gerösteten Zwiebeln. Die

Knochen, die der Wurst ihren besonderen Geschmack geben, nagt man beim Essen ab.

Krebbelchen, auch Reibepätzchen, Reibe-kauen – Reibekuchen aus der Pfanne.

Kröse – ein traditionelles Schlachtgericht aus Hafergrütze, Schweinebrühe, Salz, Gewürzen und Schweineblut; es ist dem westfälischen Schwarzsauer ähnlich.

Krümelgrete – eine erfrischende Suppe aus Buttermilch, als Einlage dienen altbackenes Brot und Rosinen.

Möpkenbrot – eine Kochwurst aus Schlachtabfällen und Mehlgrütze, ähnlich der Blutwurst und dem Panhas; sie wird gerne zu Stampfkartoffeln, Apfelmus und gebratenen Zwiebeln gereicht.

Pfefferpotthast – ein Schmorgericht aus Rindfleisch und Zwiebeln, das mit Lorbeer, Nelken, Kapern, Zitronensaft und Pfeffer leicht süß-sauer abgeschmeckt wird. Sein Name leitet sich von „Pott“ für Topf und „Hast“ für ein Stück Rindfleisch ab.

Potthucke – ein typisches Sauerländer Kartoffelgericht, das wörtlich übersetzt „das, was im Topf hockt“ bedeutet. Der Teig aus geriebenen Kartoffeln, Eiern, Zwiebeln, Schinkenspeck, Mettwurst und Schmand wird in einer Kastenform im Ofen ausgebacken. In früheren Zeiten war die Potthucke ein Arme-Leute-Essen. Heute findet man sie auch als Spezialität in gehobenen Restaurants.

Pumpenickel – ein Roggenvollkornbrot, das durch seine lange Garzeit von mindestens 16 Stunden bei 100 Grad Celsius

eine süßliche Note entwickelt hat. Es wird gerne mit Sauerländer Knochenschinken gereicht, aber auch für Süßspeisen verwendet.

Rinderpümmel – eine Fleischspezialität aus gekochter Rinderwurst und Brötchen oder Haferflocken, man reicht sie zu Bratkartoffeln, Salat und Essigurke.

Rötsch – ein Buchweizenpfannkuchen, der traditionell mit kaltem Kaffee angerührt wird. Man kann Speckstreifen oder Rosinen zum Teig dazugeben. Da der Pfannkuchen trocken bis knusprig ist und schlecht „rötscht“ (rutscht) – servierte man ihn früher mit einer Tasse Kaffee und heute gerne mit Sauerrahm-Dip.

Sauerländer Kir – ein gutes Begrüßungsschlückchen, das man mit selbst gemachtem schwarzem Johannisbeerlikör und Sekt zubereitet.

Sauerländer Krüstchen – ein paniertes Schweineschnitzel auf Brot, gekrönt von einem Spiegelei. Dazu reicht man Bratkartoffeln und einen Salat.

Sauerländer Rosenkranz – eine Bratwurstschnecke, die gerne mit Wirsing und Schinkenkartoffeln gegessen wird.

Schlodderkabb(pp)es – ein Eintopf aus Weißkohl, Kartoffeln und Kümmel. Da der Weißkohl beim Kochen im Topf „schloddert“, also im Topf hüpfet oder zittert, gab man ihm diesen Namen. Zuweilen wird auch der Weißkohlsalat Schluderkabb(pp)es genannt.

Schnibb(pp)elbohnen – angeschrägt geschnittene („geschnibbelte“) grüne Garten-



bohnen, die sauer eingelegt und mit Kartoffeln und Speck oder Rippchen im Winter zu einem Eintopf gekocht werden.

Spanisch Frikko – ein Eintopf aus gewürfeltem Rinder-, Kalb- oder Schweinefleisch mit Zwiebeln und Kartoffeln. Das Gericht wird mit Pfeffer, Rotwein und Sahne verfeinert.

Stielmus, auch Rübstiel – die Blätter verschiedener Mai- und Herbstrüben genießt der Sauerländer als Rübblattgemüse mit Speck, Blutwurst und Kartoffeln.

Sültemaus – Sauerkraut, durch Milchsäuregärung haltbar gemachter Weißkohl.

Ziepeln – Zwiebeln, ein beliebter Aromengeber aus dem Bauerngarten.



AUS DEM BAUERNGARTEN

AUFSTRICHE, SALATE UND EINGELEGTES

Selbstgemachtes aus der Gartenküche

Nützlich und nahrhaft zugleich – so könnte man den traditionellen Bauerngarten beschreiben. Der Selbstversorgergarten war nicht nur bei Landwirten, sondern auch bei Arbeitern und vielen anderen Berufsgruppen hochgeschätzt. Denn in früheren Zeiten konnte man nicht immer alles kaufen und lebte quasi von dem, was der eigene Garten hervorbrachte. In der Nähe zu Haus und Hof pflanzten viele sauerländische Familien also das, was sie für den täglichen Bedarf benötigten. Kartoffeln, verschiedene Bohnen- und Kohlsorten, Wurzel- und Rübenblattgemüse und auch Obststräucher zählen zum Grundstock des klassischen Bauerngartens. Heilkräuter und Blumen – die früher als Hausapotheke dienten – wuchsen an den Beeträndern. Nachhaltigkeitsaspekte und der Wunsch nach unverfälschten, saisonalen und regionalen Lebensmitteln haben dem Bauerngarten in den letzten Jahren zu neuer Blüte verholfen.

Im Kreislauf der Natur

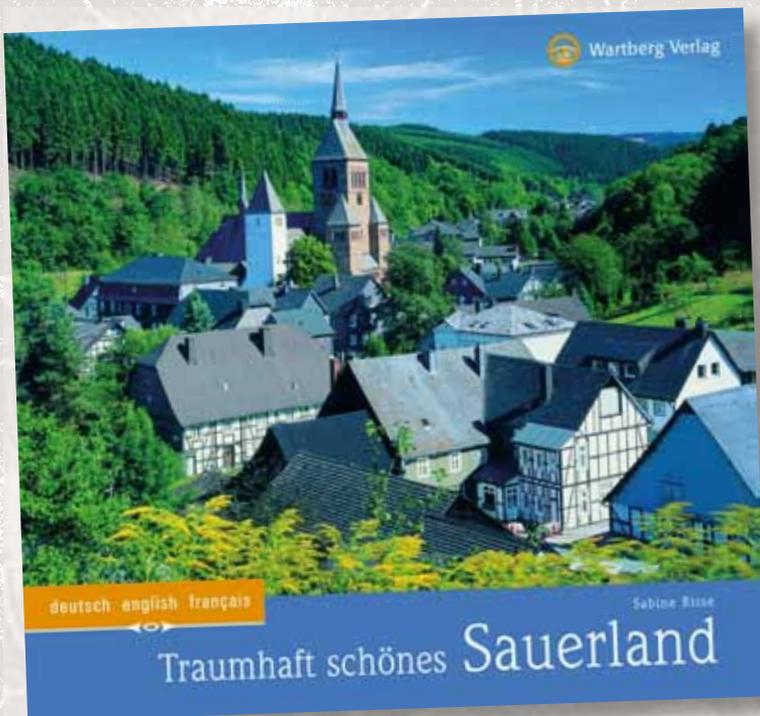
Einfache geometrische Anlagen, die mit meist vier Beeten einem Wegekreuz

gleichem und mit schützendem Buchsbaum umsäumt sind, findet man in alten und auch neuen Gartenanlagen. Die Aufteilung schafft Ordnung im scheinbaren Durcheinander und hilft dabei, die Fruchtfolge einzuhalten. Traditionelle, an Klima und Boden angepasste lokale Sorten sind robust und dominieren das Bild des Nutzgartens. Denn allzu viel Arbeit durfte der Garten auch in früheren Zeiten nicht bereiten, wenn die Bauern- und Arbeiterfamilien ihn neben ihrem Hauptgewerbe instand halten wollten.

Einmachkultur

Im Sommer verzehrte der „Suerländer“ vieles, was der Garten hervorbrachte, frisch – vor allem Salat und Beerenobst. Für den Winter legte er Steinobst, Gurken, Sauerkraut, Bohnen und Möhren ins Glas oder in große Steintöpfe ein. Mit Zucker und Essig, aber auch durch Salz und Milchsäuregärung ließen sich die Gartenschätze haltbar machen. Über die Tradition des Bauerngartens und altes Handwerk können sich Interessierte im LWL-Freilichtmuseum in Hagen informieren, im Erlebnismuseum „Westfälische Salzwelten“ in Bad Sassendorf über die Salzkultur der Region.

SAUERLAND



Sabine Risse

Traumhaft schönes Sauerland

Farbbildband

deutsch/english/français

72 S., Hardcover, ca. 100 Farbfotos

ISBN 978-3-8313-2317-3

Wartberg Verlag

Im Wiesental 1 • 34281 Gudensberg-Gleichen

Telefon: 056 03/9 30 50 • www.wartberg-verlag.de



Sauerländische KÜCHENKLASSIKER

Kröse, Krüstchen und Knochenwurst

Der Rezeptekanon für dieses Kochbuch ist nach Recherchen in alten und modernen Kochbüchern aus den letzten 100 Jahren, vor allem aber durch Gespräche mit Bewohnern des Sauerlands entstanden. Die Rezeptsammlung legt dabei einen Schwerpunkt auf traditionelle Rezepturen, die bis heute zum lebendigen Sauerländer Küchenschatz gehören. Sie zeigt darüber hinaus ebenso, wie Genuss-Menschen in der Region mit frischen heimischen Zutaten kochen.

Welche Spezialitäten von „Heggengemös bis Potthucke“ man kennen muss, verrät die Autorin in einem „Who is who“ der Küchenklassiker. Welche typischen Produkte die Region bereithält, erfahren Leser jeweils in einer Einführung zu den einzelnen Kapiteln. Ausflüge in den Bauerngarten, die heimische Esskultur und das kulinarische Brauchtum sowie praktische Tipps runden den Band ab.



Ira Schneider, Jahrgang 1976, arbeitet als Food-Journalistin und ist eine profunde Kennerin heimischer Spezialitäten. Für ihre Reportagen besucht die Autorin Erzeuger, Verarbeiter und Gastronomen in den verschiedenen Regionen Deutschlands. Gemeinsam mit Slow Food-Engagierten setzt sie sich unter anderem für die heimische Esskultur und ihre Besonderheiten ein. Die Autorin, die auch Landfrau ist, Kochkurse leitet und in zahlreichen Culinaria-Projekten engagiert ist, kocht in ihrer Küche gerne regional und setzt die Rezepte in ihrer Fotoküche (www.die-fotokueche.de) in Szene.

ISBN: 978-3-8313-2480-4



9 783831 324804

€ 14,90 (D)

