



Rezept für einen billigen Sonntagsbraten

Spreewälder Lebensrezepte

Was macht den Spreewälder stark?
Kneedeln, Leinöl und Quark.

Was schmeckt am zur Sonntagsruh?
Kaffee und Plinze dazu.

Was werd er immer lieben?
Grützwurscht und große Grieben.

Was giebt am Mut und Zorn?
Alter Cottbuser Korn.

Was klärt den Kopp bei Mann und Frau?
Saure Gurken aus Lübbenau.

Christel Lehmann-Enders

Kneedel,
Leinöl &
Quark

EIN KLEINER EXKURS

DURCH DIE SPREEWÄLDER KÜCHE

INHALTSVERZEICHNIS

	<i>SEITE</i>
<i>VORWORT</i>	8
<i>VON DER DREHMÜHLE ZUM HIRSEKOHL</i>	10
<i>DIE GEMÜSEKAMMER DEUTSCHLANDS ..</i>	14
<i>EINE KLEINE KRÄUTERFIBEL</i>	22
<i>DER HUNGRIGE SPRICHT GERN VOM ESSEN, DER ARME VOM GELD</i>	25
<i>KAFFEE UND KUCHEN</i>	29
<i>EIN GARSTIG WEIB ZUM TROCKNEN BROT - NEUER ÄRGER ZUR ALTEN NOT ...</i>	32
<i>FLEISCH UND FISCH ALS NAHRUNGSMITTEL</i>	41
<i>DIE JAGD IM SPREEWALD</i>	49
<i>EIN GEFLICKTER TOPF HÄLT LÄNGER ALS EIN NEUER</i>	53
<i>ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN</i>	57
<i>DIE KARGE KRIEGSKOST</i>	63
<i>DIE KRANKENKOST</i>	69
<i>SPEISEN UND GETRÄNKE ZU FAMILIENFEIERN</i>	70
<i>SPEISEN UND GETRÄNKE ZU FESTEN IM JAHRESKREISLAUF</i>	75
<i>WASSER, BIER UND PALENC</i>	79
<u><i>R E Z E P T Ü B E R S I C H T</i></u>	86
<i>WAS SONST NOCH AUF DEN TISCH KOMMT</i>	87
<i>QUELLENANGABEN / BILDNACHWEIS</i>	94

HERAUSGEBER: HEIMAT-VERLAG LÜBBEN
15907 LÜBBEN, FRIEDENSSTRASSE 10
TEL.: 03546/2483 • FAX: 03546/186030
WWW.HEIMAT-VERLAG-LUEBBEN.DE

5. AUFLAGE, AUGUST 2009

ISBN 3-929600-10-2

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Zustimmung des Verlages.

VORWORT

DAS große Interesse an der Ernährungsweise und den Rezepten der Spreewälder zeigt die Notwendigkeit, dieses Thema einmal in gedruckter Form festzuhalten und so der breiten Öffentlichkeit in die Hand zu geben.

Angeregt durch meinen Vortrag „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, den ich im Sommer 1996 im Freilandmuseum in Lehde vor überfülltem Hause gehalten habe, setzte ich meine bereits begonnenen Untersuchungen zum Thema zielstrebig fort.

Mit dem nun vorliegenden Buch haben viele Menschen die Möglichkeit, sich Einblick über die historische Spreewälder Kost zu verschaffen, was ihnen sonst nur teilweise vom Hörensagen gelingt.

So manches Gericht aus der Spreewaldküche konnte sich bis in die Gegenwart hinein erhalten und erfreut sich großer Beliebtheit. Die Mehrzahl aber ist auf Grund ihrer bescheidenen Zutaten für immer verschwunden. Die Darlegung der verschiedenen Speisen respektive Speisefolgen in diesem Buch sollen dazu beitragen, daß die einfache Spreewälder Kost nicht ganz und gar in Vergessenheit gerät.

Das Buch ist dem vierzigjährigen Bestehen des Freilandmuseums in Lehde gewidmet, in dem die Ernährung unserer Altvorderen nur andeutungsweise vermittelt werden kann.

Auch im Buch konnte nur eine repräsentative Auswahl von Rezepten der Spreewälder Küche Berücksichtigung finden, die die Darstellung der früheren Eß- und Trinkgewohnheiten der hiesigen Bewohner unterlegen.

Dank möchte ich all den Personen sagen, die bereit waren, mir ihre Rezepte kundzutun.

So bedanke ich mich vor allem bei Luise Bramer und Lowiza

Hänsch, genannt Schroschkoa, aus Burg und bei Roswitha Winter, die den Hauptanteil der traditionellen Rezepte aus Lübbenau beisteuerte. Ebenso danke ich Angelika Rösler, Andrea Pursche und Marianne Conrad für die freundliche Übermittlung ihrer Kochrezepte, sowie bei allen Probanden, die mir im Rahmen meiner früheren Untersuchungen zu den Hochzeits- und Eheschließungsbräuchen frei und offen ihre Alltags- und Festgerichte mitteilten.

Ganz herzlich möchte ich meinem Ehemann, Wilfried Lehmann, danken. Er ermöglichte mir die Veröffentlichung des wohl berühmtesten Rezeptes der Spreewaldsoße, das er Tante Anna aus der Dubkowsmühle abgelauscht hat, und das seit dem auch von ihm als „Geheimrezept“ streng gehütet wurde.

Ich bedanke mich auch bei meiner Tochter, Ute Henschel, die mit ihren Zeichnungen, meine Arbeit künstlerisch vervollständigte.

Mein ganz besonderer Dank gilt Andreas Funke und dem Heimat-Verlag Lübben, der es kurzfristig und überhaupt erst möglich machte, daß dieses Buch zum Museums-Jubiläum erscheinen konnte.

Das vorliegende Buch soll kein Kochbuch sein und erhebt auch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. An dieser Stelle sollen lediglich die Ergebnisse von Untersuchungen im Spreewald vorgestellt werden, bei denen die Verfasserin „den Leuten auf’s Maul“ und in die Küche geschaut hat.

Christel Lehmann-Enders Lübbenau, im April 1997

VON DER DREHMÜHLE ZUM HIRSEKOHL

DAS menschliche Leben war und ist von Beginn seiner Existenz an auf das engste mit der Pflanzenwelt verbunden. Pflanzen geben dem Menschen Nahrung und Kleidung, dem Vieh reiches Futter.

Schon in der jüngeren Steinzeit (Neolithikum) brachten die zugewanderten Bandkeramiker Ackerbau und Viehzucht sowie die im Vorderen Orient bekannten und angebaute Kulturpflanzen nach Mitteleuropa. Dazu gehörten Weizen, Gerste, Hafer, Dinkel, Emmer, Einkorn, Erbsen, Hirse, Linsen, Lein, Mohn und Ackerbohnen.

Später gelangten durch die fast 500jährige römische Besetzung von Westeuropa und des südlichen und westlichen Mitteleuropas weitere Kulturpflanzen, Heil- und Gewürzkräuter sowie der Obst- und Gemüseanbau in unser Land.

Die im 6. Jahrhundert von Süden und Südosten eingewanderten slawischen Stämme verfügten bereits über das Wissen des entwickelten Getreideanbaus und der Feldbau war die Hauptquelle zur Gewinnung von Nahrungsgütern.

Bei Ausgrabungsarbeiten in der ersten Burg von Tornow bei Calau aus dem 7.-8. Jh. fanden die Archäologen zum Beispiel in einem Gebäude am Tor größere Mengen Roggen, Weizen und Hirse. In der Burgmitte entdeckten sie sogar einen Erdspeicher, in dem sich ca. 65 Kilo Roggen befanden.

Hafer und Gerste bauten die slawischen Siedler weniger an.

Die archäologischen Entdeckungen belegen außerdem, daß die Ackerbauern schon eine eiserne, asymmetrische Pflugschar zur Auflockerung des Bodens kannten.

Obgleich der Lein seit frühester Zeit als Ölfrucht und Faserpflanze angebaut wurde, bildete das Getreide sowohl in alt- als auch jungslawischer Zeit den Hauptanteil unter den Feldfrüchten.

Die Bauern praktizierten damals zwei Arten der Getreidespeicherung: das Vergraben der Körner im Erdboden oder ihre Aufbewahrung auf trockenen und luftigen Hausböden. Die erste Variante schien ihnen jedoch die bessere und sicherste gewesen zu sein. So blieb beim Vergraben der Vorrat im Falle eines Brandes unversehrt und war zugleich vor dem Zugriff Fremder geschützt. In zwei Meter tiefe, birnenförmige Gruben, die mit Stroh aus-

gelegt waren, schüttete man die zuvor gerösteten Körner und schloß anschließend die „Vorratskammer“ luftdicht ab.

Zur weiteren Verarbeitung des Getreides benutzte man sogenannte Drehmühlen mit dazugehörigen Mahlsteinen. Sie zählten zu den wichtigsten und dauerhaftesten Geräten in der slawischen Hauswirtschaft. Die Drehmühlen mußten von weit her geholt werden und die aufgefundenen Porphyrmahlsteine aus den Siedlungsanlagen Vorberg und Tornow bei Calau stammten nachweislich aus der Umgebung von Rochlitz an der oberen Mulde.

Die Existenz von Drehmühlen und Mahlsteinen ist das sicherste Zeichen für den Anbau von Brotgetreide. In Kriegszeiten hängten die Bauern ihre Mahlsteine nicht selten in den Bäumen auf, um bei ihrer späteren Rückkehr daran das Heimatdorf wiederzuerkennen.



Drehmühle (nach Leciejewicz)

Botanische Funde belegen auch, daß das Einsammeln von Wildfrüchten üblich war. Es ist sehr wahrscheinlich, daß die verschiedensten Beerenfrüchte, Haselnüsse, Eicheln, Holunder und Wildgräser die täglichen Mahlzeiten unserer Altvorderen ergänzten.

Drei Kulturpflanzen, die nachweislich eine sehr lange Anbautradition als Nahrungsmittel haben, sollen an dieser Stelle näher erläutert werden. Zu ihnen gehören die Rispenhirse (ns. jagly), der Buchweizen, auch Heidekorn genannt (ns. pšusnica) und der Lein (ns. lan).

Die Hirse als Getreideart war in der gesamten Niederlausitz seit der Jüngeren Steinzeit verbreitet. Daraus entwickelten sich bestimmte Hirsegerichte, die entweder heute noch von älteren Spreewaldbewohnern gekocht werden, oder sie sind ihnen zumindest aus ihrer Kinder- und Jugendzeit gut in Erinnerung.

Vorwiegend wurden Hirsekraut, Milchhirse oder Hirseklöße zubereitet. Als ein besonderes Gericht galt „Bundele“. Aufgebrühte, dicke Hirse wurde mit Fett oder Leinöl vermengt, zu Klößen geformt, danach in Kohlblätter gewickelt und anschließend gekocht.

Hirsekraut wurde in Burg folgendermaßen zubereitet:

Hirsekraut

Das geschnittene Weißkraut mußte in einem Topf mit Salzwasser und Zwiebeln aufgekocht werden. Während des Kochprozesses brühte man die Hirse in Milch und köchelte die Milch solange, bis die Hirse darin gequollen und dick war. Anschließend goß man das Kochwasser vom Kraut ab. Schicht-weise wurden nun Kraut und Hirse in einem anderen Topf übereinander gelegt. Auf die Mitte der oberen Schicht brachte die Hausfrau in Margarine ausgelassene, durchwachsene Speckwürfel, ein kleines Stück Butter und etwas Leinöl. Nach gründlichem Vermengen aller Zutaten war die Hirsespeise fertig.

„AM BESTEN WIRD DER KOHL UNS MUNDEN, DER RUHEN KONNTE EIN PAAR STUNDEN.“ (sorb. Sprichwort)

Während früher hierzu frische Milch getrunken wurde, reichte man in neuerer Zeit selbst eingemachte Kompotte, meist süß-sauren Kürbis dazu.

Buchweizen (Heidekorn) gelangte im Mittelalter von Zentralasien nach Deutschland und wurde vor allem für den Eigenbedarf kultiviert. Buchweizengrütze oder andere Grützebreigerichte fanden in der Spreewälder Küche eine weite Verbreitung. Nach seinem Rückgang im Verlaufe des 20. Jh. erlangte der Buchweizen als Nahrungsmittel erst gegenwärtig wieder an Bedeutung.

Der Lein als Faser- und Ölpflanze hat eine ebenso lange Anbautradition. Er hat auch heute nichts von seinem hohen Stellenwert als Nahrungs- und Heilmittel eingebüßt, obwohl der feldmäßige Anbau des Leins im Spreewald kaum noch betrieben wird.

Neben vielen Speisen, bei denen das Leinöl nicht fehlen darf, genießen allerorts die Einheimischen frisches Leinöl mit einem trockenen Brötchen, das in Zucker gestippt wird. Eine Tasse Kaffee ergänzt den kleinen Imbiß.

Außer Getreideanbau und Viehzucht hatte sich bei den Slawen auch der Obst- und Gemüseanbau schon entwickelt.

Ibrahim ibn Jakub, arabischer Reisender jüdischer Herkunft, berichtet über Apfel-, Birnen- und Pfirsichbäume, die den größten Teil der Obstbäume bei den Slawen ausmachten. Auch Pflaumen und Kirschen waren den Siedlern als eßbares Steinobst bekannt. Bei Ausgrabungsarbeiten am Burgwall Ragow 1970/71 entdeckten die Archäologen in einer Vorratsgrube einen Gefäßrest, in dem sich Kirschkerne befanden.

Himbeermarmelade

- 500 g Himbeeren, 375 g Zucker
- 1 Gläschen Himbeergeist
- die reifen Früchte werden durch ein Sieb gerührt und mit dem Zucker vermischt
- diese Masse über Nacht an kühler Stelle ziehen lassen
- unter ständigem Rühren die Masse einkochen, bis sie dickflüssig vom Löffel tropft
- Himbeergeist unterrühren, heiß in Gläser einfüllen und sofort verschließen

DIE GEMÜSEKAMMER DEUTSCHLANDS

SEIT Jahrhunderten ist die Spreewaldregion für ihren Gemüseanbau berühmt. Kaum ein Reiseschriftsteller hat in seinen Landschaftsbeschreibungen diese typische Erwerbsquelle ausgespart. Zwiebeln, Gurken und Meerrettich sind auch heute noch Inbegriff für echte Spreewälder Kost.

Die früher vorwiegend in Spatenkultur angebauten Gemüsearten fanden auf den Märkten tonnenweise Absatz. Im I. Weltkrieg war der Spreewald sogar zum einzigen und größten Zwiebellieferanten für ganz Deutschland aufgestiegen.

Seit dem 15. Jh. intensivierten die Spreewälder den Zwiebelanbau beachtlich. Zwiebeln gehörten einstmals sogar bei der Hofübernahme an die Kinder zum Abgabeanpruch, den sich die Alten notariell versichern ließen, wie wir aus einem Gerichtsprotokoll in der Stadtchronik von Lübbenau (P. Fahlisch, 1877) ersehen können:

„ I tem, Urbanine Schullerine ist vor Richter und Schöppen kommen an einem Teile und Han, I hrer Tochter Mann am anderen Teile und haben sich vertragen de Erbe halber, und hat die Urbanine ihrem Sohne ein solch Gut verreichet, und Han soll ihr aus dem Gute die Hälfte Hopfen geben und Hälfte Zwippeln, und er soll och enne Kammer einräumen, also lange, al e ihr behaglich ist. A.d. 1488“

Außerdem bauten die Bewohner des Spreewaldes in größerem Umfang Mohrrüben, Pastinak, Rüben, Hanf, Sellerie, Dill, Majoran (Wurstkraut), Koriander, Senf, Hirse, Mohn, Linsen, Erbsen, Acker- und Saubohnen, Wicken und Kürbis an.

Zu Anfang des 18. Jh. gewann eine neue Feldfrucht zunehmend an Bedeutung - die Kartoffel.

J.F. Merbach schreibt 1833: „Die Kartoffel, noch im Jahre 1745 hier völlig unbekannt, und auch in Pommern und Brandenburg vom unkundigen Volke verachtet - ist im Laufe der Zeit Wohlthäterin unseres Vaterlandes ... geworden. Sie nährt auch bey uns Hunderte von Menschen, die sonst darben müßten, und ist anerkannt der Schutzgeist, welcher die Schrecken der Hungersnoth abwehrt, die sonst Scharen von Elenden dahinraffte.“

Die Kartoffeln prägten seit dem den Charakter der Tagesmahlzeiten der hiesigen Bevölkerung. Sie bildeten in den bäuerlichen Familien vor allem wochentags fast immer das Hauptgericht und waren auch für die ärmeren Schichten erschwinglich. So berichtete C.G. Schmidt 1789 über die landwirtschaftlichen Verhältnisse in der Niederlausitz:

„Da meiste Landvolk ist so unwissend und störrisch, al sein Boden sandig und unfruchtbar, muß etwa strenge gehalten werden, wenn e gut thun soll, und trägt auf diese Art da Gepräge seiner dlawischen Abkunft, da e meisten Leibeigene und bi an die Neißer Wenden sind.

Doch sie sind stark, audauernd, mithin gute Soldaten und arbeitsam, auch trifft man unter ihnen, besonder unter den Einwohnern de Spreewalde, viele gutgesinnte Leute an, die mit einer Art von Herzlichkeit an einem hangen, wenn man sich einmal ihr Zutrauen erworben hat.

Bei ihrer Genügsamkeit und Angewöhnung von frühesten Jugend auf zur härtesten Arbeit und schlechtesten Kost verlangen sie nicht einmal, wie unser sächsische Gesinde, nach täglichem Fleisch, Speck und Butter, sondern sind mit ihrer gewöhnlichsten Speise, den Erdbirnen oder Cartoffeln, zufrieden.“ (nach R. Lehmann)

In den letzten Jahrzehnten des 18. Jh. und zu Beginn des 19. Jh. stieg der Kartoffelanbau enorm an. 1805 übertraf die Ernte sogar den Roggenertrag und erreichte eine Rekordhöhe. Um jeden Verlust an Kartoffeln, auch den der im Winter erfrorenen, zu vermeiden, erschien um die Mitte des vorigen Jahrhunderts in der Calauer Presse ein wichtiger Hinweis an die Hausfrau zur:

„Nutzbarmachung gefrorener Kartoffeln.

Man lege die zum Gebrauch bestimmte Menge gefrorener Kartoffeln in kalte Wasser, und wenn sie nach 10-15 Minuten in Ei gehüllt sind und selbst da Wasser mit einer leichten Eischicht bedeckt ist, nimmt man sie heraus, sie sollen dann wieder so gesund und wohlschmeckend wie die gewöhnlichen Kartoffeln sein.

E ist auch wichtig, daß man bei eintretendem Thauwetter die gefrorenen Kartoffeln nicht in der Luft aufthauen lasse,

man übergieße sie dann vielmehr 1 bi 2 Zoll hoch mit kaltem Wasser, lasse diese, wenn sie eine Eihülle bekommen haben, abfließen, wische die Ekruste mit einem Tuche ab und trockne die Kartoffeln in einem warmen Zimmer.“ (1854)

Kartoffeln (Kneedeln), Leinöl und Quark machten früher die täglichen Mahlzeiten aus. Schon am Morgen, beim gemeinschaftlichen ersten Frühstück mit dem Gesinde, reichte die Bäuerin entweder dicken Mehlbrei oder „Kartoffeln in der Schale, Pellkartoffel oder Knödel genannt, dazu Leinöl, das aus einem gemeinsamen Topf getaucht wird.“ (E. Müller)

Zur Mittagszeit gab es wiederum Kartoffeln mit Quark und Leinöl oder der Jahreszeit entsprechend Graupen, Grütze, Hirse, Buttermilch-, Bier- oder Flieidersuppe.

Das Abendbrot bestand allgemein aus dem bereits erwähnten Kartoffelgericht.



Kartoffelernte in Eichow 1916

Durch das große Angebot an Kartoffeln entstanden in der Spreewälder Küche weitere einfache Gerichte, wie Pellkartoffeln mit Stippe, mit Speckgrieben und saurer Gurke, mit Schlippermilch (Schlickermilch) oder mit Hering, Stampfkartoffeln mit Stippe oder Bratkartoffeln mit dicker Milch.

Pellkartoffeln

... mit Stippe

- geräucherten Speck (ca. 500 g) in nicht zu kleine Würfel schneiden und auslassen
- 2 kleine geschnittene Zwiebeln dazugeben
- mit 100 ml saurer Sahne ablöschen
- mit Mehl überstäuben und verrühren

... mit saurem Hering

- Salzheringe filetieren und wässern, in mundgerechte Stücke schneiden
- Piment, Lorbeerblatt, viele Zwiebelringe (oder gewürfelt), Apfelstücke und Gewürzgurken dazugeben
- mit saurer Sahne bedecken und ziehen lassen
- vor dem Servieren einen kräftigen Schuß Leinöl dazugeben

... mit Leinöl und Salz

- zum Stippen

... mit saurer Sahne und Salz

- zum Stippen

Kartoffelsuppe à la Roswitha

- 500 g Rauchfleisch abkochen, Möhren, Sellerie, Porree und Zwiebeln (event. Wurst und Schinkenspeckreste) mitkochen
- Fleisch und Gemüse herausnehmen und zerkleinern
- ca. 1,5 - 2 kg Kartoffeln halbieren oder vierteln und mit einer Hand voll getrockneter Pilze (vorher einweichen) weichkochen
- Kartoffeln durchstampfen, zerkleinertes Fleisch und Gemüse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Speck auslassen, 1 Zwiebel glasig dünsten und alles in die Suppe geben
- für eine pikante Note kann man nach dem Servieren 1 - 2 Eßl. Gewürzgurkenbrühe und klein geschnittene Gewürzgurken hinzufügen

ÜBERSICHT DER REZEPTE

Aal in Aspik	90	Kirschsuppe mit Sago	88
Armer Ritter	90	Kneedel, Leinöl und Quark	28
Bauernkuchen	31	Kürbiskompott	91
Biersuppe	87	Leberwurst	91
Bohnensalat	88	Leinsamenbrot	33
Brauner Pflück- und Schnittsalat	88	LPG-Kuchen	93
Brennesselsuppe	56	Pellkartoffeln mit Stippe	17
Brot	32	... mit saurem Hering	17
Brotsuppe	40	... mit Leinöl und Salz	17
Ebereschenkompott	91	... mit saurer Sahne und Salz	17
Ebereschenmarmelade	92	... mit Füllung (Grützwurst)	43
Fisch in Spreewaldsoße	46	Pfannkuchen	75
Fischsuppe	48	Pilzsuppe	87
Fischotter in Rotwein	52	Plinze	31
Frikassee	72	Pollewanne	92
Gelbe Suppe	60	Quarkspitzen	93
Gewürzgurken	19	Rindfleisch mit Meerrettichsoße ..	21
Gurkensalat	19	Saure Gurken	89
Hagebuttentee mit Zitrone	92	Schmalz	90
HefepLinze	89	Schnellgurken nach Burger Art	18
Heidekuchen	30	Schneewittchenkuchen	93
Himbeermarmelade	13	Selleriesalat	88
Hirsekraut	12	Senfgurken	89
Holunder- oder Fliedersuppe ...	87	Tomatensalat mit sauren Gurken ...	88
Holundersaft	92	Wein	85
Kartoffelplinze nach Burger Art ..	90	Wildschweinkeule mit Ebereschen ..	51
Kartoffelsalat	78	Zwiebelsuppe	87
Kartoffelsuppe à la Roswitha ...	17		

„IN DER SCHÜSSEL IST'S DEIN, IM MUND IST'S MEIN“

(sorb. Sprichwort)