

War das lecker!

Die Lieblingsgerichte unserer Kindheit



Genehmigte Sonderausgabe für Weltbild GmbH & Co. KG,
Werner-von-Siemens-Str. 1, 86159 Augsburg
Copyright © KOMET Verlag GmbH, Emil-Hoffmann-Straße 1, 50996 Köln
2020 2019 2018
Einkaufen im Internet:
www.weltbild.de
Gesamtherstellung: KOMET Verlagsgesellschaft mbH, Köln
Alle Rechte vorbehalten

Texte: Marc Roger Reichel
Rezepte: TLC / Sylvia Winnewisser
Gestaltung: FSM Premedia, Niels Bonnemeier
Bildquellen:
Umschlagmotive: Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG,
Interfoto (5), TLC Fotostudio (2) •
Innenteil: A. Kauka Archiv, Promedia Inc.: S. 174 • Allgäuer Alpenmilch GmbH: S. 43 l. •
Frank Annas: S. 133 • Bauknecht Hausgeräte GmbH: S. 86 u., 117, 181 o.r., 192 •
Brandt Zwieback: S. 179 u. • British American Tobacco: S. 43 M. •
Capri-Sonne: S. 77 o.r., 173 o. • De Nederlandse Zuivel Organisatie: S. 42 r. •
Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG, Bielefeld: S. 9 r., 120 M., 168 u.l., 183 •
Fotolia/Christopher Howey: S. 101 • Haribo GmbH & Co KG: S. 137 u.,
169 o.r., 191 (2) • Henkel AG & Co. KG aA: S. 42 l., 189 u. •
iglo GmbH: S. 10, 11, 43 r., 114 u., 120 (2), 121 r., 129 •
Interfoto: S. 6, 17 r., 19 (2), 27 o., 36 u., 44, 56, 60 o.l., 67 l., 78 u.,
80, 84 u., 109, 135 o., 140, 146, 153, 170, 171 o., 176, 178, 189 o. •
Karl-May-Verlag, Bamberg: S. 135 u. • Langnese/Unilever Deutschland GmbH: S. 169 u., 191 •
Maggi GmbH: S. 60 u. (2), 61 u. • Nestlé Kaffee & Schokoladen GmbH: S. 77 o.l. •
NORDSEE Holding GmbH: S. 60 o.r., 63 (2), 112 u. •
picture-alliance/dpa: S. 4, 9 l., 15, 16 (2), 17 l., 18, 21, 22, 25 l., 28, 38 u.,
40, 45, 46, 49 l., 50, 52 u., 62, 65, 69, 83, 91, 92, 97, 98 u., 102,
106 u., 115, 128, 136, 148, 154, 162, 177 l., 180, 187, 190 o. •
Rotbäckchen-Vertriebs GmbH: S. 76

Alle übrigen Abbildungen stammen von TLC sowie aus dem Archiv des KOMET Verlages.

Der Verlag hat sich bemüht, die Rechteinhaber aller Abbildungen korrekt anzugeben,
und bittet, mögliche Falschangaben zu entschuldigen.

War das lecker!

Die Lieblingsgerichte unserer Kindheit





Inhalt

Eine kulinarische Zeitreise durch die 1950er, 1960er & 1970er Jahre	6
Kleine Gerichte	14
Extra Fernsehen	16
Extra Familienfeste	30
Extra Reklame	42
Suppen	44
Extra Reizthemen in der Küche	58
Hauptgerichte	60
Extra Kathedralen der Köstlichkeiten	62
Extra Kultgetränke	76
Extra Weihnachten & Silvester	94
Extra Moderne Zeiten am Herd	120
Extra Geheimrezepte & Familienheiligtümer	130
Extra Urlaub	150
Desserts	168
Extra Milchbars & Eiscafé s	170
Extra Kindergeburtstage	176
Extra Kiosk, Büdchen, Trinkhalle	190
Register	192



Eine kulinarische Zeitreise

durch die 1950er, 1960er & 1970er Jahre

Zwischen fetten Jahren und Kalorienbewusstsein oder Von der Hausmannskost zur internationalen Küche

Es gibt Geschmacksnoten, die man nicht vergisst. Die Erinnerung regt sich, und plötzlich wird die Ahnung zur Gewissheit: Es ist ein Geschmack aus der Kindheit, eine Mahlzeit, die früher häufig oder nur zu besonderen Anlässen aufgetischt wurde. Vor dem geistigen Auge ist da wieder der alte Esstisch, die Küche – die Mutter, wie sie in der Schürze am Herd steht. Lassen Sie sich ein auf eine Zeitreise durch die 1950er, 1960er und 1970er Jahre, auf einen nicht nur kulinarischen Streifzug durch Kinder- und Jugendtage, als wir schwärmten: War das lecker!

Die junge Republik bestand erst wenige Jahre, Deutschland befand sich im Wiederaufbau. Die Kinder spielten auf der Straße, und in nicht wenigen Haushalten wurde noch einmal pro Woche der große Zuber im Waschkeller angeheizt, um die Kochwäsche durchzuwalken. Auch die Küchenarbeit wurde – vom Gemüseputzen bis zum Kuchenteigkneten – von Hand verrichtet. Willkommen, aber noch teuer, waren elektrisch betriebene Helfer wie Küchenmaschinen, die, mit Wechselaufsätzen versehen, Zeit sparten. Häufiger als auf einen Kühlschrank traf man auf eine Speisekammer oder einen gut gekühlten Vorratskeller.

Noch immer wirkten sich die mageren Jahre der Nachkriegszeit auf den Speiseplan aus. Lebensmittel gab es nicht im Überfluss, gekocht wurde mit den einfachen Mitteln, die verfügbar waren. Ein Blick auf den Teller reichte um zu wissen, welche Jahreszeit gerade war. Saisongemüse und im

Jahr zuvor eingeweckte Gartenfrüchte dienten als Grundstock für komplette Mahlzeiten, aus eingewecktem Gemüse konnte auch im Winter eine herzhafte Suppe zubereitet werden. Im Keller lagerten Kartoffeln und Äpfel, manchmal auch Fässer mit Sauerkraut und Rotkohl. Nicht selten wurden Kaninchen zu unseren zeitweiligen Hausgenossen, bevor sie ihrer Bestimmung als Festtagsbraten entgegensahen. Im Sommer gingen wir gemeinsam in den Wald, um Beeren zu pflücken – die dann zu leckerem Saft eingekocht wurden.

Fleisch kam in den meisten Haushalten nur sonntags auf den Teller, angerichtet nach alten Familienrezepten oder regionalen Vorlieben. Den Sonntagvormittag verbrachte die Hausfrau und Mutter mit der Vorbereitung von Bouillon, Braten und Nachtisch, während sich der Herr des Hauses von seiner anstrengenden Arbeitswoche erholte – die Rollen waren klar verteilt. Für die ganze Familie galt, beim gemeinsamen Mahl die feine Sonntagskleidung zu tragen – der Junior im gestärkten Hemd, die Mädchen im Kleid oder Faltenrock. Auch die Mutter legte Kittel oder Schürze ab, wenn gegessen wurde. Hatte sich die Familie am Tisch versammelt bekam der Mann das erste Stück Fleisch, schließlich war er der Hauptnährer der Familie. Restaurantbesuche blieben lange den Begüterten vorbehalten, nur zum Vergnügen auswärts essen zu gehen wurde vielerorts für Verschwendung gehalten.



Die Alltagsküche bestand aus simplen, aber schmackhaften Gerichten. Schmalz diente nicht nur als Brotaufstrich, sondern wurde auch der Suppe zugefügt. Kohlgerichte wie Grünkohl galten erst dann als gelungen, wenn sie vor Fett glänzten. Viele Hausfrauen besorgten sich beim Fleischer frischen Flomen, der dann zu Schmalz ausgekocht wurde. Die Fleischbeilage für den gewöhnlichen Werktag bestand oft aus Innereien, Lungenhaschee war ein ebenso beliebtes Gericht wie Berliner Leber mit Stampfkartoffeln und Apfelingern oder Saure Nieren, die in Buttermilch eingelegt wurden. Aus Pfötchen, Wangen und Ohren bestehendes Schweineklein gab alternativ zu Bauchfleisch der Suppe eine gute Grundlage. Gern wurde auch ein Knochen ausgekocht oder die nach dem Schlachten anfallende Wurstbrühe für den Sud verwendet.

An Wochentagen verzichtete die Familie zwar auf die Vorsuppe, Beilagen wie Kartoffeln oder Klöße gehörten jedoch ohne Frage zum Mittag-

essen – wenn nicht ein kräftiger Eintopf unseren Speiseplan bereicherte. Selbstverständlich war auch, die Reste vom Vortag in abgewandelter Form wieder auf den Tisch zu bringen. Kein Gedanke, Essen wegzuerwerfen. Gegessen wurde, was auf den Tisch kam, da gab es kein Wenn und Aber. In den Ferien ging es raus aufs Land – nicht um Urlaub zu machen, sondern um bei der Ernte zu helfen. Da frisches Obst nicht ganzjährig verfügbar war, griff Mama zu frühen Nahrungsergänzungsmitteln – der tägliche Löffel Lebertran ist uns noch in Erinnerung, abgelöst von diversen etwas besser schmeckenden Multivitamin-Präparaten.

Mit einer besseren Grundversorgung und steigendem Wohlstand zog ein frischer Wind in Gesellschaft und Küche ein. Der erste Mensch flog ins All, das Atomzeitalter brach an – moderne Zeiten. Buffets und Anrichten wurden gegen neue Einbauküchen eingetauscht, die durch praktische Hängeschränke und integrierte Gerä-

te bestachen. Eine echte Errungenschaft war für viele Familien die Anschaffung eines Kühlschranks, der die Lagerung von frischen Waren, Fisch und Fleisch ermöglichte. Verfügten noch 1963 nur 52 Prozent der Haushalte über ein Kühlaggregat, waren es 1969 bereits knapp 84 Prozent. Entsprechend schnell stieg der Fleischkonsum: Zwischen 1950 und 1957 nahm der Verbrauch von Rind- und Schweinefleisch um 50 Prozent zu, Geflügel wurde mehr als doppelt so oft gegessen.

Schon in den Kindertagen des Fernsehens gehörten Kochsendungen zum Programm, die dort gegebenen Anregungen für neue Gerichte wurden dankbar aufgegriffen. Im darauf folgenden Reklameblock priesen Firmen Haushaltswaren und Küchenartikel an. Zugleich veränderte sich das Warenangebot gravierend. Noch immer fuhrten Milch- oder Bäckerwagen durch Dörfer und abseits gelegene Stadtviertel, um die Grundversorgung sicher zu stellen. Doch Mehl und Zucker wurden nicht mehr wie bislang abgewogen und in Spitztüten verpackt über die Theke des Kaufmanns gereicht, sondern pfund- und kiloweise in die Regale der aufkommenden Supermärkte gestellt. Milch gab es eher in Flaschen, Schläuchen oder gewachsenen Papiertüten als lose in die Milchkanne gefüllt.

Das große Angebot an Konserven stellte den Aufwand des Einkochens in Frage. In zunehmendem Maße erweiterte sich das Angebot an Früchten und Gemüse. Während ein regelrechter Boom auf Südfrüchte einsetzte büßten Kartoffeln deutlich an Beliebtheit ein. Milchprodukte wie Fruchtojoghurt und zubereiteter Quark gehörten zum ständigen Sortiment und wurden gern in den Einkaufskorb gelegt. Samstags waren Bäckereien, die nun sogar Rosinenwecken oder Mohnbrötchen anboten, von uns Kindern bevölkert, die wir für das Familienfrühstück einkauften.

Als überkommen angesehene gesellschaftliche Werte wurden in Frage gestellt, statt Dinge so hinzunehmen, wie sie angeboten wurden, nahm man sie selbst in die Hand. Die ersten Heimwerker-Geschäfte eröffneten, zum Renovieren





oder Tapezieren bestellte man keine Handwerker mehr, sondern machte sich selbst ans Werk. 1963 machte der ‚Selbst ist der Mann‘-Sektor bereits einen Jahresumsatz von drei Milliarden D-Mark. Schon zu Beginn der 1960er Jahre wurden vorgefertigte Möbel zum Selberbauen angeboten – als ein schwedisches Möbelhaus 1974 die erste Deutschland-Filiale eröffnete, war das Feld bereits vorbereitet.

Frauen begnügten sich nicht mehr mit ihrer altergebrachten Rolle und wollten nicht mehr auf Kinder und Küche reduziert werden. Berufstätige Mütter gehörten bald zum Alltag, das zusätzlich verdiente Geld wurde für Anschaffungen und ein Stückchen mehr Wohlstand benötigt. Begünstigt wurde diese Entwicklung durch zu günstigen Preisen angebotene Küchengeräte sowie modernes Kochgeschirr – ein Schnellkochtopf verkürzte

die Garzeit immens. Hinzu kam ein vielfältiges Angebot an Fertiggerichten, die das Kochen auf einen minimalen Zeitaufwand reduzierten. Galt beim Nachwuchs nur wenige Jahre zuvor noch selbst gestampfter Kartoffelbrei mit gebräunter Butter und Bratwurst als Favorit avancierten nun Maccheroni mit Tomatensauce oder Fischstäbchen zu neuen Leibgerichten. Allein zwischen 1960 und 1964 sank der Pro-Kopf-Konsum an Kartoffeln um rund zwei Drittel.

Mit dem Wegfall vieler Konventionen blieb auch das gemeinsame Essen nicht länger dem engeren Familienkreis vorbehalten. Mit Freunden zusammen zu sitzen und sich bei einer guten Mahlzeit und einem Glas Wein zu unterhalten stieß vor allem bei jungen Erwachsenen auf großen Zuspruch und wurde zum Ausdruck für Lebensqualität. Die Vielfalt in den Regalen weckte zudem

Lust auf originelle Speisen. Kleine Gerichte kamen in Mode, ein Salat wurde nicht mehr zwangsläufig aus grünen Blättern zubereitet. Neue Kreationen wie Floridasalat mit Hühnerfleisch oder Heringssalat gehörten zur Verköstigung bei Zusammentreffen, Rauchschinken und Avocados machten das Schlemmen leicht. Den Abschluss eines gemeinsamen Mahls bildete häufig eine Käseplatte.

Kamen Gäste ins Haus, wurden Naschereien und etwas zum Knabbern angeboten. Die seit dem Ende der 1950er Jahre nicht weg zu denkenden Salzstangen ergänzte der Gastgeber um Erdnüsse, Kartoffelchips und andere gesalzene Knabbereien. Bald wurde es Usus, auch während des Fernsehabend zu naschen. Schokolade, Erfrischungsstäbchen & Co standen hoch im Kurs. 1968 verzehrten Bundesbürger nahezu 6.000 Tonnen Kartoffelchips und nahmen mit fünf Kilo Schokolade pro Kopf und Jahr eine Spitzenstellung in Europa ein.

Als lieb gewonnene Tradition gehörte der selbst gebackene Kuchen auch weiterhin zum Sonntag. Bevor wir uns aber über Striezel oder Topfkuchen hermachen durften wurde Bewegung verordnet. Der sonntägliche Spaziergang kam in Mode. Statt zu spielen ging es – oft im ersten eigenen Auto – auf einer Fahrt ins Blaue hinaus in die Natur. In Sonntagskleidung natürlich, die wir beim gesitteten Gang durch den Wald nicht schmutzig machen durften. Nach der Rückkehr gab es nicht nur das versprochene Gebäck, sondern auch Kakao für uns Kinder – während sich die Eltern Bohnenkaffee gönnten.

Die vermehrte Möglichkeit, den Urlaub im Ausland zu verbringen brachte neue Einflüsse in die Kochgewohnheiten. Internationale Gerich-

te wurden am Feriendomizil entdeckt und zu Hause nachgekocht, Zutaten wie Zwiebeln, Knoblauch oder mediterrane Kräuter fanden bald ihren festen Platz im Vorratsschrank. Ob Pizza, Paella oder Cevapcici – die neuen Einflüsse wurden besonders vom Nachwuchs begeistert angenommen. Als sich Tiefkühlkost nicht mehr auf einzelne tischfertige Gemüse beschränkte, sondern komplette Mahlzeiten umfasste, avancierte die tiefgefrorene Pizza zeitweilig zum beliebtesten Produkt der Hersteller von Tiefkühlkost.

Bereits in den 1960er Jahren stieg der Konsum von Fleisch- und Wurstwaren immens an. Zwar war der gute Braten noch immer dem Sonntags-tisch vorbehalten, doch kamen auch während der Woche vermehrt Bratwurst- oder Hackfleischgerichte auf den Tisch. Gab es nach der Schule Frikadellen mit Kartoffelsalat, war zumindest unsere kulinarische Welt in Ordnung. Stand Hühnerfrikassee auf dem Herd, galt das nicht mehr als Besonderheit.





Eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten und materieller Wohlstand änderten auch die Akzeptanz, außer Haus zu essen. Kantinen sorgten in größeren Firmen für das Mittagessen der Mitarbeiter – der Henkelmann geriet in Vergessenheit. Viele Schüler nahmen an der verstärkt angebotenen Schulspeisung teil. Imbissbuden schossen aus dem Boden und stillten unterwegs den kleinen Hunger. Bald boten sich ihre Produkte auch als Alternative zum Selberkochen an, die Portion Pommes frites oder das halbe Hähnchen hatten zuerst noch Ausnahmecharakter, gewannen aber zunehmend an Normalität.

Zum festen Sonntagsprogramm gehörte nun der *Internationale Frühschoppen* mit Werner Höfer, der bei Wein und Rauchwaren mit Journalisten aus verschiedenen Ländern und unserem Opa oder Vater auf der anderen Seite der Mattscheibe Tagespolitik erörterte. Während der Mann sich der politischen Bildung widmete, hatten wir Kinder leise zu spielen und die Gattin bereitete das

Mittagessen vor – noch immer galt die Küche als Herrschaftsbereich der Frau. Obwohl die Küchen der Gastronomie traditionell in männlicher Hand lagen, fanden die Herren der Schöpfung erst in den 1960er und 1970er Jahren den Weg an den heimischen Herd. Zu diesem Zeitpunkt waren übrigens viele Küchen bereits mit Geschirrspülmaschinen ausgestattet.

Die Supermärkte vergrößerten ihre Verkaufsflächen, der kleine Einkaufsladen in der Siedlung gehörte zunehmend der Vergangenheit an. Die Zeiten des Anschreibenlassens waren vorbei, Rabattmarken kamen und gingen. Frisches Obst und Gemüse aus Europa lag nun ganzjährig im Regal. Exotische Früchte bereicherten das Angebot, und Fruchtsaftgetränke wurden als gesunde Alternative zu Limonade angesehen. Nach den kalorienreichen 1960er Jahren achtete man mehr auf Inhaltsstoffe und Verträglichkeit, auf dem Trimm-Dich-Pfad schmolz der Wohlstandsspeck. Die ersten Abenteuerspielplätze wurden eingerichtet, längst durfte nicht nur die Jugend in normaler Straßenkleidung am Tisch sitzen – selbst sonntags.

Mit einem veränderten Freizeitverhalten und steigender Mobilität waren gemeinsam eingenommene Mahlzeiten keine Selbstverständlichkeit mehr. Wenn aber die ganze Familie am Mittagstisch zusammen kam probierte man gern etwas Neues aus. Im kulinarischen Bereich begann die Zeit der Experimente. 1972 wurde in Frankreich die ‚Nouvelle Cuisine‘ propagiert, statt schwerer Hausmannskost kamen auch für uns immer öfter leicht bekömmliche Gerichte auf den Tisch.

Der Römertopf bot sich als Alternative zur klassischen Auflaufform an. Toastvariationen ersetzen zu besonderen Gelegenheiten die belegten Brote zum Abendessen, in Rezepten tauchten bislang fremde Zutaten auf. Ob Huhn mit Kiwis oder Sojasprossen zum Hackbraten – vieles haben wir probiert, nicht alles überdauerte die Zeit. Verschiedenste Diäten und Ratgeber für fettarmes Kochen wechselten einander in schneller Folge ab, doch nicht jeder Modetrend stieß beim Nachwuchs auf Gegenliebe. ‚Was auf den Teller kommt, wird gegessen‘ hatte nicht länger Bestand – während sich die Eltern einen Reis- oder Rohkosttag gönnten stand für die Kinder ein Alternativgericht auf dem Tisch.

Abends oder am Wochenende auswärts essen zu gehen wurde zur Bereicherung des Alltags. Man gönnte sich gern etwas außer der Reihe, ging zum Italiener oder Jugoslawen, probierte das neue China-Restaurant aus. Besonders beliebt bei Kindern jeder Altersklasse war und ist bis heute der Ausflug ins Eiscafé.

Es gibt Geschmacksnoten, die niemand von uns vergisst. Jeder erinnert sich sofort an Dinge, die in unserer Kindheit so furchtbar lecker waren: Der Geschmack von Schokoladenpudding (ohne Haut, sonntags), Spaghetti mit frischer Tomatensauce (im Sonnenschein auf der Terrasse, im

Urlaub) oder Jägerschnitzel (riesengroß, in Sauce ertränkt, aus der Pommesbude) liegt sofort wieder auf der Zunge. Jede Zeit hatte ihre Highlights: Die 1950er und 1960er Jahre mit deftig-kraftiger Hausmannskost oder grandiosen Kalorienbomben – eine Zeit, in der neue Elektrogeräte noch wussten, was Frauen wünschen; die 1970er und 1980er mit manch kreativ-verwegener Deko-Idee und exotischen Zutaten. Es sind jedoch unverwüstliche Klassiker wie Pommes und Bockwurst, Frikadellen, Kartoffelsalat, Hühnerfrikassee oder Grießbrei, auf Familienfesten als Gipfel der Geselligkeit oder in der Geborgenheit der Küche gereicht, deren geschmackliche Vorzüge Generationen und Regionen übergreifend unvergessen bleiben.

Eines jedenfalls ist allen Gerichten bis heute gemeinsam: Sie mach(t)en uns glücklich.







Kleine Gerichte

Von der Zwischenmahlzeit zum Party-Snack

Um den kleinen Hunger zu stillen bedurfte es nicht zwangsläufig einer kompletten Mahlzeit, kleine Gerichte eigneten sich als Brotzeit oder schnell zubereitetes Mittagessen. Zu den Klassikern gehörten Kartoffelgerichte – ein aus Bratkartoffeln, Speck und Eiern bestehendes Bauernfrühstück erfreute sich ebenso großer Beliebtheit wie Pellkartoffeln mit Quark. Strammer Max, gebratener Leberkäse oder auch eine Gulaschsuppe galten lange Zeit als schmackhafte Zwischenmahlzeit. Einen Aufbruch zu neuen Geschmackserlebnissen stellten die 1960er Jahre

dar. Wir Kinder waren begeistert, wenn Kartoffelpuffer mit Apfelmus auf dem Tisch standen. Neben Eierspeisen wie Omelett bereitete man verstärkt kalte Gerichte zu, die auf Partys gern im Rahmen eines Kalten Büffets zu einer Auswahl kombiniert wurden. Raffinierte Salate standen neben gefüllten Tomaten, Pilzen und Paprika hoch im Kurs, gern griff der Gast auch zu Spargelröllchen und Tatar. Noch bis in die 1970er Jahre hinein stillten mit Käse überbackene Snacks wie der legendäre Toast Hawaii den kleinen Hunger.



Fernsehen

Die Welt hält Einzug in deutsche Wohnzimmer

Der Not der Nachkriegszeit folgte der Aufbruch in eine neue Zeit, das Fernsehen brachte die Welt in die gute Stube und wurde zum Sinnbild für Wohlstand und Fortschritt. Im Dezember 1952 gingen die ersten Fernsehprogramme in West und Ost auf Sendung, nur wenige Hundert Teilnehmer wurden zu Zeitzeugen der Geburtsstunde einer neuen Ära. Und bewegte Bilder brachten uns Kultur und Nachrichten näher, als es zuvor das Radio vermocht hatte. Obwohl ein Fernseher in der Anfangszeit mit einem Preis von 1.000 Mark volle zwei Monatslöhne kostete, war das Luxusymbol heiß begehrt: Bereits 1955 gab es im Bundesgebiet 100.000 Geräte, zwei Jahre später schon eine Million. Als im April 1963 das ZDF als Alternativprogramm eingerichtet wurde, schauten schon über sechs Millionen Deutsche fern.

Anfangs standen die Geräte in der Eckkneipe, regelmäßiger Treffpunkt vieler Sport-„experten“,

die die Ereignisse nun auch im bewegten Bild erleben wollten. Zügig hielt die Flimmerkiste Einzug in deutsche Wohnzimmer, oft untergebracht in einem zu den anderen Möbeln – mehr oder weniger – passenden repräsentativen Fernsehschrank. Unterhaltung wurde groß geschrieben, die Stars der ersten Stunde waren Peter Frankenfeld in Großkariert und Hans-Joachim Kuhlenkamp mit Butler Jente, Robert Lembke ließ das Sparschwein klingeln.

Allmählich lösten Serien und Krimis die Übertragungen von Tanzturnieren und Theateraufführungen ab. Die Durbridge-Krimis lockten bis zu 20 Millionen Menschen vor die Fernseher, Serien wie *Bonanza*, *Daktari* und *Raumschiff Enterprise* genossen Kultstatus, diese Sendezeiten waren uns heilig. Erst recht, nachdem ab 1967 der Farbfernseher Einzug hielt. Das Programm wurde länger und bunter, schon am Vormittag

vermittelte das Schulfernsehen Wissen für den Nachwuchs. Das Kinderprogramm beschränkte sich nicht mehr auf animierte Puppen, sondern schenkte uns Helden wie Flipper und Fury. Einer Revolution glichen Bildungs- und Aufklärungssendungen à la *Rappelkiste* und *Sesamstraße*, die ab den 1970ern auf das richtige Leben vorbereiten sollten. Die Ungerechtigkeit der Welt lastete zu vorgeschrittener Zeit auf unseren Schultern: Nach dem Sandmännchen oder Schweinchen Dick mussten wir ins Bett, der Tagesschau folgte das Abendprogramm. Und erst dann wurde es doch erst wirklich spannend: Schon vor dem ersten *Tatort* jagten Gangster über den Schirm, ab 1967 wurden sie dort auch in Eduard Zimmermanns *XY Ungelöst* verfolgt. Und andere durften viiiel länger aufbleiben ... Mit dem Fernseher hielt eine neue Konsumkultur Einzug in die guten Stuben. Noch in den 1960ern zog man sich festlich an, wenn Theater oder Oper übertragen wurden – dann war man ganz nah dabei. Später warfen wir leger auf dem modernen Ausziehsofa platziert einen Blick in die Welt. Auf dem Couchtisch standen Salzstangen in mit Bast umwobenen Gläsern oder Knusperfische und Erdnüsse in dafür vorgesehenen bunten Keramikgefäßen. Der Lust auf Salziges folgte das Verlangen nach Süßem wie Erfrischungsstäbchen und Pfefferminzplätzchen.

Bereits in den Anfangszeiten der Flimmerkiste gehörten Kochsendungen zum Programm. Clemens Wilmenrod, Deutschlands erster Fernsehkoch, machte zur besten Sendezeit Lust auf phantasievolle Leckereien wie *Arabisches Reiterfleisch* oder *Kapuzinertopf* zum Nachkochen. „Alles frisch“ war noch nicht die Devise, und so wurden die Insignien der Moderne in Form von Fertigsuppen, Dosengemüse und Ketchup ausgiebig zur Zubereitung verwendet. Das Publikum nahm die Anregungen dankbar auf – auch wenn nur wenige Jahre nach Ende des Krieges vielerorts die Küche noch karg war.

Später zeigten uns Horst Scharfenberg mit seinem *Koch Club* und Fernsehkoch Hans Karl Adam, wie man mit Leichtigkeit Köstliches aus Herd und Backofen zaubert. Vico Torriani, immerhin gelernter Koch, gab in seinen Shows so manchen Küchentipp und Heinz Schenk machte den Äpfelwoi salonfähig. Neben seinen Kochsendungen erlangte Ulrich Klever mit unzähligen Kochbüchern Berühmtheit. Nicht zu vergessen Kurt Drummer, der 25 Jahre lang im Deutschen Fernsehfunk für mehr Vielfalt in der Küche sorgte.







Toast Hawaii

Für 4 Portionen

8 Scheiben Toast

8 Tl Butter

8 Scheiben gekochter
Schinken

8 Scheiben Ananas
(aus der Dose)

8 Scheiben würziger
Schmelzkäse

8 rote Cocktailkirschen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Pro Portion ca.

313 kcal/1313 kJ

35 g E · 13 g F · 13 g KH

Den Backofengrill auf 180 °C vorheizen. Den Toast im Toaster toasten, abkühlen lassen und mit Butter bestreichen, dann mit einer Schinkenscheibe belegen. Darauf eine Ananasscheibe legen und im Backofen (oder unter dem Grill) angrillen. Auf die Ananasscheibe eine Käsescheibe legen und im Backofen (oder unter dem Grill) schmelzen und leicht anbräunen lassen. Mit der Cocktailkirsche garnieren und sofort servieren.







Spargelröllchen

Für 4 Portionen

1,2 kg weißer Spargel
(bzw. 24 Stangen)

Salz

3 El Butter

1 Prise Zucker

8 Scheiben gekochter

Schinken

125 ml trockener Weißwein

Pfeffer

Muskat

2 El Crème fraîche

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
(plus Garzeit)

Pro Portion ca. 313 kcal/1313 kJ
35 g E · 13 g F · 13 g KH

Den Spargel waschen und schälen. In kochendem Salzwasser mit 1 El Butter und etwas Zucker in etwa 15 Minuten bissfest garen.

Den gekochten Spargel vorsichtig aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Spargelsud aufbewahren. Jeweils 3 Stangen Spargel in eine Scheibe Schinken rollen. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Spargelröllchen von allen Seiten anbraten. Anschließend die Röllchen aus der Pfanne nehmen. Den Bratfond mit Wein und etwas Spargelsud ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. 3 Minuten köcheln lassen. Dann die Crème fraîche unterrühren.





Fliegenpilz-Tomaten

Für 4 Portionen

4 runde Tomaten

200 g Gemüse-, Reis- oder
Fleischsalat

40 g Mayonnaise
(aus der Tube)

1 Kistchen Kresse

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten
Pro Portion ca. 111 kcal/466 kJ
2 g E · 9 g F · 4 g KH

Die Tomaten waschen und trocken reiben. Die Seite mit dem Stielansatz etwas abflachen und dabei den Stielansatz entfernen. Den oberen Deckel abschneiden.

Die Tomaten mit einem Löffel vorsichtig entkernen und mit Gemüse-, Reis- oder Fleischsalat füllen.

Die Tomatendeckel auf die gefüllten Tomaten setzen und mit Mayonnaise die typischen Punkte auf den Deckel tupfen.

Die Kresse vom Beet schneiden und abbrausen. Kresse und Fliegenpilz-Tomaten auf einem Brett anrichten.





Russische Eier

Für 4 Portionen
4 große Eier
1/2 kleiner Apfel
1 kleine Zwiebel
20 g weiche Butter
1/2 El Zitronensaft
1/2 El Mayonnaise
4 Stängel Dill
Salz
Pfeffer
20 g Forellenkaviar

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
(plus Kochzeit)
Pro Portion ca. 181 kcal/760 kJ
9 g E · 13 g F · 6 g KH

Die Eier hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen, anschließend vorsichtig pellen und der Länge nach halbieren. Die Apfelhälfte schälen, vom Kerngehäuse befreien und in winzige Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

Die Eigelbe mit einem Teelöffel vorsichtig aus den Eihälften herauslösen. Mit der weichen Butter, dem Zitronensaft, der Mayonnaise und den Zwiebelwürfeln fein pürieren. Die Apfelwürfel hinzugeben und unterheben.

Den Dill waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und klein hacken. Anschließend ebenfalls zur Eigelbmasse geben und unterheben. Die Eimasse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in einen Spritzbeutel geben und in die Eihälften füllen. Die gefüllten Eier mit etwas Forellenkaviar garniert servieren.





Waldorfsalat

Für 4 Portionen

400 g Sellerie

2 Äpfel

Saft von 2 Zitronen

200 g saure Sahne

4 Scheiben Ananas

(aus der Dose)

2 El gehackte Walnüsse

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Pro Portion ca. 156 kcal / 655 kJ

ca. 4 g E · 9 g F · 15 g KH

Den Sellerie schälen, halbieren und in kochendem Wasser etwa 5 Minuten blanchieren, dann reiben. Die Äpfel schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Stifte schneiden. Den Zitronensaft mit der sauren Sahne verrühren, Sellerie und Apfel unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ananasscheiben in Würfel schneiden und mit den frisch gehackten Walnüssen über den Salat geben.







Bayerischer Wurstsalat

Für für 4 Personen

750 g Fleischwurst

2 Zwiebeln

1 Gewürzgurke

1 Apfel

3 El Essig

4 El Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer

1/2 Bund Petersilie

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Portion ca. 668 kcal/2804 kJ

28 g E · 60 g F · 7 g KH

Die Fleischwurst in Scheiben und dann in Streifen schneiden.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe, die Gurke in feine Würfel schneiden.

Den Apfel schälen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Aus Essig, Öl und den Gewürzen ein Dressing bereiten und über die Salatzutaten geben.

Alles gut mischen und 20 Minuten ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren. Zum Wurstsalat frisches Bauernbrot und Butter reichen.



Familienfeste

Reich gedeckte Tafeln zu besonderen Anlässen

Man soll die Feste feiern, wie sie fallen, heißt es, und über lange Zeit wurde diesem Motto alle Ehre gemacht. Ob Geburtstag, Namenstag oder Taufe, ob Hochzeitstag oder die Aufnahme in den Kreis der Kirche – zu besonderen Anlässen versammelte sich die gesamte Sippe. Das Oberhaupt der Familie saß am Kopf der Tafel, an der sich Onkel, Tanten und Großeltern niedergelassen hatten. Geschniegelt in Anzug oder Kostüm, die Kinder im gestärkten Hemd und mit Gummiband-Krawatte oder mit Kleid, weißer Strumpfhose und Riemchensandalen fein gemacht. Reichte der Platz am Esstisch nicht aus, wurde dem Nachwuchs der ‚Katzentisch‘ zugewiesen. Der hatte meist eine kindgerechte Höhe und versprach – da wir uns ja unbeobachtet wähnten – einen deutlich höheren Spaßfaktor.

Wenn am späten Vormittag die Gäste kamen, war bereits mit dem guten Geschirr und Silberbesteck auf der für solche Anlässe reservierten

Damast-Tischdecke eingedeckt. Stoffservietten in gravierten Metallringen lagen akkurat an ihrem Platz. Pünktlich um zwölf Uhr brachte die Hausfrau die Vorsuppe auf den Tisch. In Zeiten leerer Speisekammern durfte diese einen Extralöffel Schmalz beinhalten, um den ersten Hunger der Gäste zu stillen – erst recht, wenn der folgende Braten klein ausfiel. Kartoffeln oder Spätzle zum Hauptgang waren obligatorisch, ebenso die Schüsseln mit dem Gemüse. Ob es Rosenkohl, Rotkraut, Spargel oder Erbsen und Möhren gab, hing von der Saison und Mutters Vorrat an Eingemachtem ab. In den Porzellan-Saucieren befanden sich dunkle Bratensaucen oder helle Mehlschwitzen.

Ganz gleich, wie sparsam gewirtschaftet werden musste – die auf die Tafel gebrachten Mengen bemaß man reichlich. Niemand sollte hungrig bleiben – auch wenn kurz darauf schon wieder Buttercreme-Torten und Unmengen selbst gebackener Kuchen angeschnitten wurden. Noch in

den 1950ern bereitete manche Hausfrau ganze Bleche mit Streusel- oder Zuckerkuchen selbst vor und ließ diese vom nahe gelegenen Bäcker backen.

Zum Abendessen tischte sie kalte Speisen auf. Auf großen Silberplatten lagen unterschiedlich belegte Schnittchen, erst mit Gurkenscheiben, später auch mit kleinen Maiskolben oder Silberzwiebeln garniert. Gern nahmen die Erwachsenen aus besonderem Anlass ein Glas Sekt oder auch zwei. Allein zwischen 1955 und 1960 stieg der Sektkonsum von 27,9 auf 69 Millionen Flaschen an.



Als sich in den 1960er Jahren die Konventionen lockerten, verzichteten viele Familien auf den gemeinsamen Mittagstisch. Zugegeben, das war für uns am Sonntag auch eine willkommene Gelegenheit, ordentlich lange auszuschlafen. Käse- oder Sahnekuchen und Obsttorten versüßten den ausgedehnten Plausch am Nachmittag, abends ersetzten Nudel- und Kartoffelsalat die

belegten Brote. Die Bekleidung wurde legerer, der Rollkragenpullover für den Mann von Welt oder der Hosenanzug für die moderne Frau entsprachen der aktuellen Mode. Für uns Kinder wandelten sich die Zusammenkünfte zu aufregenden Veranstaltungen, auf denen es viel zu entdecken gab. Verloren die mit Salzstangen verzierten Mett-Igel ihren Reiz, galt es, die Partyspieße aus einem kleinen Stück Käse und einer Weintraube oder Tomate zu probieren. Unsere fröhliche Mantscherei mit den Bestandteilen ging im Getümmel unter oder wurde in heiterer Stimmung geflissentlich übersehen.

Auch die Beschränkung auf den Kreis der Familie fiel zusehends, Freunde und Nachbarn wurden zu gern gesehenen Gästen. Häufig lud man die Verwandtschaft bereits zum gemeinsamen Kaffeetrinken ein, neben selbstgebackenen Kuchen tauchten immer häufiger in der Konditorei gekaufte Sahnestücke auf. Butterkuchen oder Hefegebäck galt bereits als zu alltäglich. Am Abend wurde mit allen gefeiert. In bunten Schüsseln und auf Etageren drapiert luden Knabbereien wie Salzstangen, Erdnussflips und Kartoffelchips, aber auch Schokoladenstücke und Erfrischungsstäbchen zum Zugreifen ein. Mit einer heißen Gulaschsuppe zu später Stunde traf man den Geschmack der Gäste bestimmt – ebenso mit den in Mode kommenden Käseplatten.

