

*Kartoffelfeuer und Weserlachs*





Blick auf Golmbach

Herausgegeben in Zusammenarbeit mit dem Kreisverband der Landfrauenvereine in Holzminden

Mit Unterstützung der Wirtschaftsförderung des Landkreises Holzminden

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar

ISBN 978-3-940751-45-4

Verlag Jörg Mitzkat Holzminden

Holzminden, 2011

Konzeption und Gestaltung: Jörg Mitzkat, Nicole Seifert

Redaktion: Jörg Mitzkat, Nina Valdivia

Bildnachweis:

Farbfotos: Jörg Mitzkat (wenn nicht anders gekennzeichnet)

Schwarzweißfotos: Archiv Verlag Jörg Mitzkat, Museum Uslar, Stadtarchiv Holzminden, sowie aus Privatbesitz

Druck: Lönneker, Stadtoldendorf



# *Kartoffelfeuer und Weserlachs*

*Heimat kann man schmecken:*  
Essen und Trinken  
in der Weser-Solling Region

Verlag Jörg Mitzkat  
Holzminden 2011

- 07 Vorwort
- 08 Einleitung

# Frühjahr

<p>19 <b>Frühjahr</b></p> <p>20 <i>Olivenöl verursacht Übelkeit</i></p> <p>21 <b>Gemüse &amp; Kräuter</b> Mangold-Tomaten-Quiche Buntes Gemüse-ragout</p> <p>21 <b>Getreide</b> Haferrisotto Hirsebrei</p> <p>22 Eine Auswahl heimischer Kräuter</p> <p>23 <b>Kräuter- &amp; Frühlingssalate</b> Gänseblümchensalat Wildkräutersalat Gierschsalat mit Radieschen Bärlauchpesto Vogelmierequark</p> <p>24 Der König der Fische</p> <p>25 <b>Fisch</b> Matjes Hausfrauenart Räucheraal Weißfisch und Rotauge Barbe Brasse Hecht Eingelegte Weserfische Forelle mit Bärlauch Gebackene Forelle Lachssteak</p> <p>27 <b>Suppe</b> Sauerampfersuppe Wildkräutersuppe Brennnesselsuppe Rhabarbersuppe Gänseblümchen-suppe</p>	<p>28 Frühjahrsbräuche in der Region</p> <p>30 <i>Die Kuh des kleinen Mannes</i></p> <p>31 <b>Ziege &amp; Schaf</b> Käsespeise Zickenbraten</p> <p>32 Zucker – <i>Der süße Wahn</i></p> <p>33 <b>Holunder</b> Holunderblütengelee Holunderküchle</p> <p>34 Von Bohnen, Schoten und Blättern</p> <p>35 <b>Gelee &amp; Bowle</b> Löwenzahngelee Waldmeisterbowle</p> <p>35 <b>Liköre &amp; Sekt</b> Fliedersekt Pfefferminzlikör Vanillelikör</p> <p>36 <i>Flüssig-Brot und Maurerbrause</i></p> <p>37 <i>Der Duft des Erfolges</i></p>
---	---

# Sommer

<p>41 <b>Sommer</b></p> <p>42 Urzeittiere im Solling</p> <p>43 <b>Rindfleisch</b> ... auf Mackes Art Gegrilltes Steak Eintopf vom Höhenvieh</p> <p>46 Urzeittiere auf den Solling-Wiesen</p> <p>47 <b>Rindfleisch</b> ... auf Mackes Art Gegrilltes Steak mit Barbecue Gemüse Eintopf vom Höhenvieh</p> <p>44 <b>Gemüse</b> Erbsen und Grießklöße Nachlese oder Blindhuhn</p> <p>45 <b>Buchweizen</b> Grundrezept Buchweizenpfannkuchen Buchweizen-Grützsuppe Buchweizen</p>	<p>46 Von Schützen und Königen</p> <p>47 Streuobstwiesen</p> <p>48 Das Vieruhrbrot Zum Fest gabs Kuchen</p> <p>49 <b>Kuchen</b> Rhabarberkuchen Apfelkuchen Zwetschgenkuchen Eisenkuchen</p> <p>50 <b>Dessert</b> Weincreme Vanillepudding Grießmehlpudding Eiscreme Rote Grütze Welfenspeise</p> <p>51 <b>Heidelbeere</b> Heidelbeertörtchen <b>Gelee</b> Apfel Gelee Johannisbeer Gelee</p>
--	---

# Herbst

- 55 **Herbst** Stipp  
Schichtkohl auf  
Schnitzelfleisch
- 56 Kartoffeln –  
Die Äpfel der Erde 68 Wossoppen zum  
Abendessen
- 57 **Kartoffeln**  
Kartoffelsalat 69 Von Klopfen und  
Kartoffelsuppe Sammlern  
Kartoffelpuffer  
Himmel und Erde  
Pieker (Peker) 70 Kostbarkeiten aus  
Schmandmatzen dem Wald
- 58 Kartoffelfeuer 71 **Salate**  
Butterkuchen Rote Beete Salat  
Eierbacken im Mai
- 59 Kartoffeln & Quark 71 **Pilze**  
Galasch Kartoffel-Steinpilz-  
Buttermilch- Salat  
kartoffeln Pilzpfanne mit  
Prökelse Riesenbovist
- 60 **Gemüse** 72 Gersterbrot  
Löchtebohnen  
Weiße Bohnen  
Linsen
- Fleisch**  
Sauerfleisch 73 **Getreide**  
Haferschrotbrei  
Gerstengrütze  
Roggenschrot
- 61 **Suppen** 74 *Lachekniust und*  
Kürbissuppe *Huilekniust*  
Erbsensuppe  
Steckrübensuppe
- 62 Hackelberg 75 **Brot und**  
**Aufstriche**  
Fladenbrot  
Sauerteig  
Roggenbrot  
**Aufstriche**  
Falsches  
Schweineschmalz  
Falsche Leberwurst
- 63 **Wild** 76 Zwetschen  
Wildschwein  
Solling Reh  
Hirschgulasch  
Kaninchenbraten
- 65 Wild, Waidmänner  
und Wilderer 77 **Holunder**
- 66 Kröppel 77 **Marmelade**  
Birnenkonfitüre mit  
Birnengeist  
Zwetschenmus  
Hagebutten-  
marmelade
- 67 **Fleisch**  
Rinderbraten  
Gekochtes  
Rindfleisch  
Entenbraten

# Winter

- 81 **Winter** Honigkuchenbrannt-  
weinkaltschale
- 82 Einbrocken,  
Nordwestdeutsch  
land war Kohlland  
Nussplätzchen  
Kaiserreis  
Gerstengrütze
- 83 **Kohl** Gebrannte Mandeln  
Brauner Kohl  
Kohlpfannengericht  
Grünkohl mit 87 **Liköre**  
Bauchfleisch Quittenlikör  
Nusslikör  
Schlehenlikör
- 83 **Gans** Gänsebraten 88 Eine Sollinger  
Hochzeit
- 84 Suppe im Wandel 89 *Wenn der „hille*  
*Christ“ kommt*  
Brot-Bier-Suppe  
Bohnensuppe  
Linsensuppe  
Graupensuppe 90 Porzellan
- 86 **Kuchen & Gebäck** 91 *Branntwein ist die*  
*beste Medizin*  
Prilleken  
Dresdner Stollen  
Quarkstollen  
Mohntorte

- 92 **Anhang**  
Verzeichnis der  
Text- und Bildgeber  
Bezugsquellen –  
regionaler Anbieter  
Quellenhinweise

Soweit nicht anders angegeben, gelten alle Rezepte  
für 4 Personen







## Vorwort

Der Landkreis Holzminden und die umliegenden Gebiete im Weserbergland sind geprägt von ausgedehnten Wäldern und landwirtschaftlichen Nutzflächen, die jedoch teilweise schwer zu bewirtschaften sind. Gerade dadurch hat sich hier im Weserbergland diese sehr reizvolle Kulturlandschaft erhalten. Reich strukturierte Felder, Wiesen an den Berghängen oder idyllische Wiesentäler im Solling-Vogler sind für auswärtige Besucherinnen und Besucher und die Bewohnerinnen und Bewohner dieser Region gleichermaßen attraktiv.

Wenn die von Hecken umgebenen, oft abgeschiedenen Weiden und Wiesen im Solling-Vogler weiter landwirtschaftlich genutzt werden, bleibt diese offene Kulturlandschaft erhalten. Für die extensive Nutzung eignen sich weder die Flächen noch die heutigen hochgezüchteten Masttiere. Gefragt sind daher traditionelle und robuste Haustierrassen. Mit Auerochsen-Rückzüchtungen, Rotem Höhenvieh, Schafen und Ziegen werden beispielsweise die Wiesentäler und Hutewälder im Naturpark Solling-Vogler beweidet. Die köstlichen Wurst- und Fleischprodukte von diesen Tieren werden überregional von Gourmet-Shops angeboten.

Dieses in Zusammenarbeit mit den Landfrauen im Landkreis Holzminden erstellte Buch zum Essen und Trinken in der Weser-Solling-Region will nicht nur die Menschen vor Ort für unsere regionalen Produkte begeistern. Regional erzeugte Lebensmittel bieten eine Vielzahl von Vorteilen: ressourcenschonende Herstellung, Sicherung von Arbeitsplätzen, kurze Wege und vor allem den unverwechselbaren guten Geschmack. All diese Aspekte fördern ein höheres Bewusstsein für eine gesunde und umweltverträgliche Ernährung. Besonders wichtig ist der Beitrag regionaler Ernährung zur Entwicklung einer regionalen Identität. Nur wenn sich Menschen, die hier leben, mit ihrer Region identifizieren und die regionalen Traditionen lebendig erhalten, lassen sich die Aufgaben der Zukunft gestalten.

Ich wünsche mir, dass Ihnen die vielen leckeren Rezepte in diesem Buch nicht nur Appetit auf unsere regionalen Produkte aus dem Weserbergland machen, sondern Ihnen auch unsere Heimat immer besser „schmecken“ wird.

Angela Schürzeberg,  
Landrätin des Landkreises Holzminden

## Einleitung

# *Ihre Nahrung ist schlicht, ohne Aufwand, ohne Raffinesse*

## Vom Jagen und Sammeln bis zum Supermarkt – ein kurzer Überblick auf die Entwicklung unserer Esskultur

**B**itter, salzig, sauer, herzhaft, süß. Diese verschiedenen Geschmacksrichtungen können wir schmecken. Und das schon seit Urzeiten. Uns verhilft der Geschmacksinn hauptsächlich zum kulinarischen Genuss, in der Steinzeit hatte dieser Sinn eine überlebenswichtige Bedeutung. Der Höhlenmensch war nur durch das Schmecken in der Lage, gute von schlechter oder sogar tödlicher Nahrung zu unterscheiden. Giftiges schmeckt bitter, während säuerlicher Geschmack Unreife oder sogar einen Bakterienbefall signalisieren kann. Der Appetit der Urmenschen war groß und Hunger oft ein Problem, deshalb ernährten sie sich vielfältig, womit im Prinzip der Grundstein für unsere höchst abwechslungsreiche Küche gelegt wurde.

Während der Urmensch auf der Suche nach Nahrung noch umherstreifte, wurde der moderne Mensch sesshaft, pflanzte Getreide, Obst und Gemüse an, hatte Milch und hielt sich obendrein noch Bienen zur Gewinnung von süßem Honig. Jagd und Fischfang ergänzten diesen an sich schon vielfältigen vorzeitlichen Speiseplan.

## Die Germanen – Graupen und geröstetes Getreide

Die Anfänge der deutschen Küche werden durch ein Zitat 'Tacitus' ca. 100 n. Chr. beschrieben: *Cibi simplices (...) sine adparatu, sine blandimentis expellunt famem* (Ihre Nahrung ist schlicht, ohne Aufwand, ohne Raffinesse vertreiben sie den Hunger).

Das hartnäckige, durch angebliche Zeitzeugen anderer Länder in die Welt gesetzte Gerücht, die Nahrung der Germanen bestünde hauptsächlich aus Fleisch, Milch sowie Riesenmengen an Bier und Met muss aufgrund von Untersuchungen niedersächsischer Wohnhögel an der Wesermündung, von Hünengräbern und Moorleichen revidiert werden. Wie ihre Vorfahren betrieben auch die Germanen einfachste Landwirtschaft. Ihre Tafel bot mit Tierfetten geschmälzten Dinkelbrei, Graupen, Bohnen, Erbsen, Linsen, Rüben und kindskopfgroße Radis, geröstetes Getreide sowie in der Asche gebackenes Fladenbrot, das aber aufgrund des fehlenden Sauerteigs schnell sehr hart wurde.





Hinzu kamen Haselnüsse, Heidelbeeren, Pilze und Honig sowie andere Wildfrüchte. Zudem wurden Rinder, Pferde, Schafe und Schweine gehalten. Fleisch lieferten gelegentlich auch Rothirsch oder anderes Wild. Es ist im Normalfall rasch verzehrt worden, da die einzige Möglichkeit, es haltbar zu machen, im Pökeln mit seinerzeit wertvollem Salz bestand. Doch Fisch war der eigentliche Favorit. An Flussmündungen wurden Stör, Lachs und Aal mithilfe von Angeln, Speeren und Netzen gefangen, was durch häufige Grabbeigaben von Fischfanggeräten belegt wird.

Durch den Vormarsch der Römer wurde die germanische Küche stark beeinflusst. Von der römischen Provinz Germania, die das linksrheinische Gebiet und Süddeutschland umfasste, wissen wir, dass Legionäre dort Wein, Feigen, Pfirsiche, Mandeln und Kräuter wie Petersilie und Bohnenkraut pflanzten. Koriander und Pfeffer waren, wie auch in Rom, beliebte Würzmittel. Es kam zu einer kulinarischen Mischung der beiden Kulturen, die bis heute in unserer Esskultur präsent ist.

Gewürze, Kräuter und Rüben gehörten zu fast jeder Speise dazu. Das Sauerkraut zählte allerdings, entgegen jeder hartnäckigen Behauptung, nicht zur germanischen Küche. Es sollte erst im 13. Jahrhundert Einzug halten. Häufiger als Brot und Fleisch verzehrten die Germanen jedoch Graupenbrei (Graupen sind geschälte Gerstenkörner), dessen täglicher Genuss damals auch bei mediterranen Völkern verbreitet war.

Die Nachahmung echter germanischer Küche ist zum Scheitern verurteilt: da es – im Gegensatz zur römischen Küche – keine überlieferten Rezepte gibt, bleiben die dargereichten angeblich germanischen Speisen leider völlig fiktiv. Lediglich die mit dem „germanischen“ Mahl einhergehenden Trinkgelage kommen der historischen Realität offenbar nahe, denn ausschweifende Trinksitten waren schon damals bekannt. Männer tranken allerdings nicht nur zum Vergnügen, sondern weil es zum guten Ruf gehörte oder das gemeinsame Trinken die rechtliche Gültigkeit von Verträgen besiegelte. Auerochsenhörner, von denen manche bis zu 13 Liter fassen konnten, oder Edelmetallgefäße gefüllt mit Met, Bier oder Obstwein befriedigten die durstigen Kehlen der Trinkenden. Es soll auch Cidre gegeben haben, und dänische Hörner weisen Rückstände eines hefegegornen Trankes aus Weizen, Beeren und Honig auf.

## Wandel der Ernährung durch neue Nahrungsmittel

Im Mittelalter änderte sich an der Zusammensetzung der täglichen Nahrung für die Masse der Bevölkerung wenig. Erst mit dem Zeitalter der Renaissance begannen sich die Ernährungsgewohnheiten grundlegend zu ändern. Durch die Entdeckungsreisen nach Amerika und Asien kamen ganz neue Nahrungsmittel auf: Kartoffeln, Mais, Tomaten sowie Zucker, Pfeffer und andere Gewürze. Auch Kaffee, Tee und Schokolade wurden erstmals im Zeitalter der Renaissance nach Europa gebracht. Allerdings dauerte es Jahrzehnte, teilweise Jahrhunderte, bis sich die neuen Nahrungsmittel durchsetzten. Erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts wurde die Kartoffel zu einem Grundnahrungsmittel, Zucker wurde erst durch die industrielle Zuckergewinnung aus Rüben ab 1850 für die breite Masse erschwinglich, etwa ab dieser Zeit konnte sich die arbeitende Bevölkerung auch Kaffee leisten, wenngleich meist Zichorienkaffee genossen wurde. Seinerzeit entstand sogar in Holzminden eine Zichorienfabrik. Gab es früher zu warmen Speisen kalte Getränke, so wurden durch die Einführung der Heißgetränke nun warme Getränke zu kalten Speisen serviert.



Bauernfamilie bei Tisch

In Norddeutschland ernährte sich Anfang des 19. Jahrhunderts die Oberschicht von Fleisch, Gemüse, Obst, Kartoffeln sowie Brot und trank dazu hochwertigen Wein, Bier, echten Kaffee und Tee. Die Mittelschicht aß deutlich weniger Fleisch. Der Speiseplan der Unterschichten war mit Kartoffeln, Mehlspeisen, Brot, ganz selten Fleisch, aber Wasser, Branntwein, dünnem Bier und Ersatz-Kaffee sehr übersichtlich. Fünf Mahlzeiten wurden über den Tag gegessen.



Lebensmittelladen in Amelith, 1930er Jahre

## Das wechselhafte 20. Jahrhundert

Ab 1920 entstand in den bürgerlichen Kreisen Deutschlands eine Kultur, in der Diäten, eine sportliche Figur und eine dementsprechend dezente Nahrungsaufnahme zum Trend wurden. Den von den Kriegsjahren gebeutelten ärmeren Bevölkerungsschichten musste diese Mode als Hohn erscheinen, denn viele Menschen waren froh, wenn sie hin und wieder mal ein fettes Stück Fleisch zu essen bekamen.

Während der Nazi Herrschaft wurden heimische Produkte aus ideologischen und wirtschaftlichen Gründen bevorzugt, und es kam zu einer extremen Abschottung gegen die internationale Küche. In den Notzeiten des Krieges und der unmittelbaren Nachkriegszeit entstanden teilweise einfallsreiche Ersatzrezepturen.

Ab 1950 begannen zumindest in der BRD die „fetten Jahre“. Es ging den Leuten wieder gut, der Wiederaufbau brachte Wohlstand und als Gegengewicht zur Ernährung des Mangels schlug man sich die Bäuche wieder so richtig voll. Ab den 1960er Jahren gesellte sich zu der deftigen deutschen Hausmannskost die Küche der Gastarbeiter – italienische Pizza, Pita aus Griechenland, jugoslawische Schaschlikspieße oder Döner aus der Türkei wurden zunächst in einschlägigen Restaurants serviert und traten später zusammen mit den weltweit agierenden Schnellimbissketten ebenfalls mit Erfolg auf den Fastfood-Markt.

10

## Zurück zur Landküche?

Die Lebensmittelskandale der zurückliegenden Jahre, gesundheitliche Probleme durch einseitige und zuckerreiches Essen lassen wieder ein Verlangen nach ursprünglicher und regionaler Küche entstehen. Doch wie zeichnet sie sich aus, die regionale, gutbürgerliche, kurzum deutsche Küche? Oft sind die heutigen angeblich „regionalen“ Rezepte bei genauerer Betrachtung gar nicht wirklich in der Region entstanden. Schon zu Beginn des 19. Jahrhunderts gab es populäre Kochbücher, von denen die regionale Küche stark beeinflusst wurde. Der Gastrosoph Carl Freiherr von Rumohr bemängelte schon 1822 in seinem unter dem Pseudonym Joseph König veröffentlichten Buch „Der Geist der Kochkunst“: „Diese Kochbücher [...] sind unablässig bemüht, die National- und Provinzialgerichte zu verdrängen, welche jederzeit in der Volks- und Landesart begründet, und fast ohne Ausnahme schmackhaft und nahrhaft zu seyn pflegen.“

Regionale Geschichte – auch die der Ernährung – ist immer eine Entwicklung, die durch äußere Einflüsse vorangetrieben wird. Deshalb will dieses Buch nicht die *eine* vermeintlich authentische regionale Küche propagieren. Es soll hier einerseits um althergebrachte Rezepte und Speisen gehen, die nicht in Vergessenheit geraten sollen. Andererseits stehen Lebensmittel im Mittelpunkt, die in dieser Region seit jeher produziert werden und die diese Region landschaftlich geprägt haben. Gerade angesichts der Unübersichtlichkeit des globalen Ernährungsmarktes scheint eine Rückbesinnung auf



Pfingstochsen vor dem Schlachter in Bodenfelde, um 1920