

**Historische Gerichte an der Oder**  
**Historyczne dania przy Odrze**





## Vorbemerkung

Das kulturelle Erbe, zu dem die im Freilichtmuseum dargestellte Wohn- und Lebensweise gehört, kann zweifellos besonders erlebnisorientiert mit dem Thema der Ernährung vermittelt werden.

Die Auseinandersetzung mit dem Essen und Trinken in unserer Region ist in seiner historischen Entwicklung bisher nur fragmentarisch aufgegriffen worden. Hier grenzübergreifend eine Entwicklungslinie anzulegen, ist vielversprechend und kann eine nachhaltige Kommunikation entwickeln.

Als besondere Herausforderung stellt sich die Vernetzung der volkskundlichen Forschung mit der praxisorientierten „Experimentalarchäologie“ dar. Einige Ergebnisse dieser interdisziplinären Zusammenarbeit sollen hier vorgestellt werden.

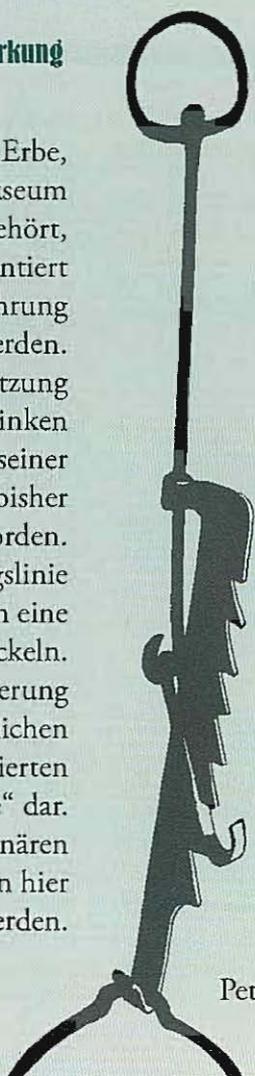
## Słowo wstępne

W Brandenburgskim Skansenie Altranft jest pokazane w jaki sposób ludzie żyli i mieszkali. Temat żywienia jest też częścią kulturalnej spuścizny.

Historyczne dzieje picia i jedzenia są tylko fragmentarycznie opisane w naszym regionie.

Opracowanie historycznego rozwoju żywienia byłoby dobrym tematem dla rozwijania komunikacji po obu stronach granicy. Połączenie badania podań (przepisów) ludowych z praktyką jest szczególnym wyzwaniem. W tej książce przedstawiamy pojedyncze wyniki współpracy w tym temacie.

Peter Natuschke



## Essen und Trinken einst und jetzt – Ein Blick zurück

Von / do tytu Hans-Jürgen Rach



In den letzten Jahren hat sich die Tendenz verstärkt, komplett vorbereitete Fertigessen zu nutzen. Dieses wird in Supermärkten in Büchsen, Gläsern und als tiefgefrorene Menüs angeboten und ist zu Hause nur noch auf einer Kochplatte oder in einer Mikrowelle zu erwärmen. Damir ist gegenüber den Ende des 19. Jahrhunderts von Julius Maggi (1846-1912) entwickelten Türensuppen eine weitere Steigerung erreicht. Selbst die Frischfleisch-Theken in den Supermärkten bieten portionierte und fertig gewürzte Speisen an, so dass die individuellen Vorbereitungsarbeiten in den Familien entfallen. Die das Essen selbst bereitende Hausfrau ist keine Selbstverständlichkeit mehr. Ursachen sind u.a. die veränderte Familienstruktur und die Arbeitsbedingungen, die vom individuellen Selbstversorger zum Verbraucher in einer industrialisierten Welt mit ihren zeitlichen und räumlichen Gegebenheiten führten. Vielleicht ist das der Grund dafür, dass das von erlichen gastronomischen Einrichtungen initiierte „historische Kochen“ immer beliebter wird und insbesondere das „Kochen und Essen wie im Mittelalter“ großen Zuspruch erlebt. Da die mit der Vergangenheit verbundenen Vorstellungen jedoch oft ungenau und manchmal sogar fehlerhaft sind, soll im Folgenden auf einige Wesensmerkmale hingewiesen werden.

## Jedzenie i picie dawniej i dziś – spoglądanie do tyłu

W ostatnich latach wzmacnia się tendencja do użytkowania gotowego kupionego jedzenia. W puszkach, słoikach lub mrożone jedzenie do nagrzania w domu na piecu kuchennym oraz w mikrofali można kupić w supermarketach. To jest już wyższy stopień przeciwko tak zwanej „zupie w torebce”, którą Julius Maggi (1846-1912) wynalazł w końcu XIX wieku. W supermarketach można dziś kupić przyprawione świeże mięso. Indywidualny sposób przygotowywania potraw w rodzinach już nie jest potrzebny. Przyczyną takich zachowań są zmiany w strukturze rodzin i warunki pracy, które prowadzą od samowystarczalnego życia w uprzemysłowionym świecie. Środkiem być może jest to powodem „Historycznego gotowania” lub „Gotowania i jedzenia jak w średniowieczu”. Coraz więcej instytucji gastronomicznych przedstawia takie oferty. Przedstawienia z przeszłości nie są jednak dokładne, mają błędy. W dalszym tekście chcemy wskazać na niektóre cechy charakterystyczne.

## Die traditionellen Nahrungsmittel

Mindestens seit dem 13. Jahrhundert bis etwa 1800 bildeten in den Landschaften beiderseits der Oder die verschiedenen Getreidesorten das Kernelement der Ernährung, nicht nur der überwiegend ländlichen, sondern auch der städtischen Bevölkerung. Dabei bevorzugte man **Roggen** und **Weizen** für Brot, während **Hafer**, **Gerste** und **Hirse** mehr für Breie und Suppen genutzt wurden. Das Gemüse, das aber nur als Zutat betrachtet wurde, bestand vorrangig aus Hülsenfrüchten wie **Erbsen**, dicken **Bohnen** und **Linsen**. Hinzu kamen schon frühzeitig **Kohl** und **Rüben**. Bekannt waren ferner die einheimischen Feldfrüchte wie **Zwiebel**, **Meerrettich** und **Sellerie**, die aber meistens nur den wohlhabenden Bevölkerungsschichten, wie dem dörflichen Adel und den städtischen Kaufleuten, sowie den Klöstern zur Verfügung standen. Weit verbreitet hingegen war die Verwendung von Wildkräutern wie **Kamille** und **Pfefferminze**, die als Grundlage für Tee dienten, der mit **Honig** gesüßt wurde. Da davon ausgegangen werden kann, dass bis ins 17. Jahrhundert die meisten Dorfbewohner mehr oder weniger umfangreiches Land nutzen konnten, standen ihnen auch **Äpfel**, **Birnen**, **Pflaumen** und anderes Obst zur Verfügung. **Fleisch** und **Milchprodukte** hingegen stellten stets Mangelware dar, da nur wenige Rinder und Schweine gehalten werden konnten. **Fische** gab es zwar zahlreich, sie durften aber nicht unerlaubt gefangen werden. Einen

## Tradycyjne artykuły spożywcze

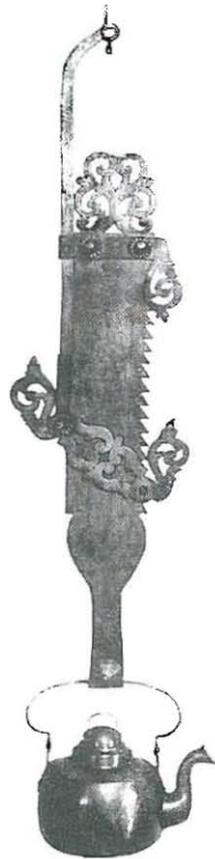
Co najmniej od XIII wieku do XVIII wieku żywieniem ludzi na terenach po obu stronach Odry było zboże, i nie tylko dla mieszkańców ze wsi lecz też z miasta.

**Żyto** i **pszenica** były przydatne do pieczenia chleba, kaszę gotowało się z owsa, jęczmienia i **prosa (kasza jaglana)**. Warzywa takie jak **groch**, **fasola** i **soczewica** były dodatkami. **Kapustę** i **buraki** używało się też już wcześniej. Znane były endemiczne owoce pola: **cebula**, **chrzan** i **seler**. Takie warzywa były dostępne dla bogatych warstw ludności, handlarzy w miastach, wiejskiej szlachty oraz w klasztorach. Szeroko rozpowszechniane były dzikie zioła jak **rumianek** i **mięta**, używane jako herbata słodzona **miodem**.

Sądzi się, że w XVII wieku wielu mieszkańców wiejskich miało dużą ilość ziemi do uprawienia, stąd mogli również sadzić drzewa owocowe: **jabłka**, **gruszki**, **śliwki** i inne owoce. **Mięso** i **produkty mleczne** były nie wystarczające, bo się jeszcze nie hodowało bydła i świń. **Ryb** było dużo w jeziorach i rzekach, ale nie można było łowić bez pozwolenia.



*Kamille*  
*Matricaria chamomilla*



*Kesselbaken und Kanne aus  
Altmädewitz im Oderbruch*

*Hak do kotła i dzbanek z Alt-  
mädewitz w Oderbruch*

gravierenden Einschnitt bildete die Einführung der **Kartoffel**. Die Spanier brachten sie im 16. Jahrhundert von Südamerika nach Europa. 250 Jahre später, und zwar in der Folge einer königlichen Verordnung vom 24. März 1756, wurde sie auch in der Mark Brandenburg angebaut, zunächst nur zaghaft, seit etwa 1800 in großem Umfang.

Ähnlich bedeutsam war die Entdeckung der Identität des Rohrzuckers mit dem **Rübenzucker** durch Andreas Sigismund Marggraf (1709-1782) im Jahre 1747. Der ersten Zuckerfabrik 1801/02 in Cunnern/Schlesien durch den Begründer der Rübenzuckerindustrie Franz Carl Achard (1753-1821) folgten nach 1835 zahlreiche weitere, so dass in der Kampagne 1850/51 schon 533 489 dz und 20 Jahre später bereits 2,6 Millionen dz Zucker in Deutschland produziert wurden. Damit verdrängte der Rübenzucker das einstmals wichtigste Süßungsmittel Honig und bald auch den importierten Rohrzucker. Neben Wasser und verschiedenen Sorten von Kräutertee trank die ländliche Bevölkerung während des gesamten Mittelalters auch **Met**, ein schwach alkoholhaltiges Getränk, das aus Honig, Wasser und Gewürzen bereitet wurde. Dieser mehrmals aufgekochte und schließlich mit Hefe versetzte so genannte Honigwein konnte in gespundeten Fässern oder Keramikflaschen über mehrere Monate gelagert werden. Eine wichtigere Rolle spielte das kalorienreiche **Bier** als Nahrungsmittel, das auch mit seinem geringen Alkoholgehalt für Kinder als geeignet galt. Bier war weitgehend keimfrei und deshalb gesund, was man vom Wasser im Mittelalter nicht behaupten konnte.

Największą zmianą było rozpowszechnienie ziemniaków. Hiszpanie przywieźli ziemniaki w XVI wieku z Ameryki Południowej do Europy, gdzie już były znane od 1492 r. 250 lat później, to znaczy 24 marca 1758 r. było wydane królewskie rozporządzenie sadzenia ziemniaków na polach, najpierw stopniowo, następnie od XVIII wieku w dużych ilościach.

Prawie podobne było odkrycie cukru z buraków przez Andreea Sigismunda Marggrafa (1709-1782) w roku 1747. Pierwsza fabryka cukrowa powstała w latach 1801/02 w Cunnern/Śląsk. Twórcą zakładów przemysłowych buraków cukrowych był Franz Carl Achard (1753-1821). Po 1835 r. rozbudowały się fabryki. W latach 1850/51 produkcja wynosiła już 533 499 kwintali, 20 lat później w Niemczech wytwarzano 2,6 milionów kwintali cukru. **Cukier** z buraków stał się najważniejszym środkiem do słodzenia, usunął miód i importowany cukier na dalsze miejsca.. Wiejska warstwa ludności piła wodę i różne rodzaje herbat ziołowych ale też i miód pitny. **Miód pitny** jest napojem z niedużą ilością alkoholu - powstaje z miodu, wody i przypraw, gotuje się to wszystko kilka razy, dodaje drożdże i przechowuje w beczkach drewnianych oraz butelkach ceramicznych przez kilka miesięcy. Ważną rolę odgrywało **piwo** wysokokaloryczne. Jako artykuł spożywczy, miało trochę alkoholu, nadawoło się też do spożywania przez dzieci. Piwo było prawie wyjątkowo czyste i dlatego zdrowe. Woda nie była taka czysta w średniowieczu.

**Bohnenkaffee** drang erst nach 1750 ganz allmählich in die märkischen Dörfer. Erschwert wurde dieser Prozess durch die Tatsache, dass Kaffee importiert werden musste und die preußischen Könige seit 1766 über das Staatsmonopol für die Einfuhr von Kaffee verfügten und den Preis durch die Einfuhrzölle in die Höhe trieben. Nicht selten wurde als Ersatz Gerste oder Hafer geröstet und mit **Zichorie** versetzt. Dieses seit dem Ende des 18. Jahrhunderts in der Magdeburger und Braunschweiger Gegend fabrikmäßig hergestellte Kaffeesurrogat wurde aus der Wurzel der Wegwarte (*Cichorium intybus* L.) durch Darren (Rösten) und Mahlen gewonnen und blieb bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine beliebte Kaffeezurat.

Mit dem Ausbau der Verkehrswege, vor allem der Chausseen und Eisenbahnlinien im Verlaufe des 19. Jahrhunderts, kamen immer mehr bisher unbekannte Lebensmittel auf das flache Land. Das waren in erster Linie Früchte, die in den hiesigen Regionen nicht wuchsen wie **Zitronen, Apfelsinen und Muskatnüsse, Tomaten und Paprika**. Es verbreitete sich aber auch Saatgut für Gemüse- und Kräuterpflanzen, die nun in immer größerer Zahl in den Nutzgärten der Dorfbevölkerung angebaut wurden. Besonders beliebt waren im 19. Jahrhundert **Rosenkohl, Grünkohl, Mohrrüben und Sellerie**. Während der Rosenkohl anfänglich 1821 bei Brüssel angebaut wurde, gab es schon 1545 in Bremen ein öffentliches Grünkohlessen. Die orangefarbene Karotte ist eine gezielte Kreuzung durch

Carl dem Pfaffen, nach 1750 r. die Leute in den Dörfern der Mark Brandenburg erkannten **Kaffee**. In Wirklichkeit war es, dass Kaffee importiert wurde und die preussischen Könige ein Monopol für den Import von Kaffee hatten und den Preis durch Einfuhrzölle in die Höhe trieben. Nicht selten wurde als Ersatz Gerste oder Hafer geröstet und mit **Zichorie** versetzt. Dieses seit dem Ende des 18. Jahrhunderts in der Magdeburger und Braunschweiger Gegend fabrikmäßig hergestellte Kaffeesurrogat wurde aus der Wurzel der Wegwarte (*Cichorium intybus* L.) durch Darren (Rösten) und Mahlen gewonnen und blieb bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine beliebte Kaffeezurat.

Wie sie begann, die Straßennetze (Straßen und Eisenbahnen) im Laufe des 19. Jahrhunderts, kamen immer mehr bisher unbekannte Lebensmittel auf das flache Land. Das waren in erster Linie Früchte, die in den hiesigen Regionen nicht wuchsen wie **Zitronen, Apfelsinen und Muskatnüsse, Tomaten und Paprika**. Es verbreitete sich aber auch Saatgut für Gemüse- und Kräuterpflanzen, die nun in immer größerer Zahl in den Nutzgärten der Dorfbevölkerung angebaut wurden. Besonders beliebt waren im 19. Jahrhundert **Rosenkohl, Grünkohl, Mohrrüben und Sellerie**. Während der Rosenkohl anfänglich 1821 bei Brüssel angebaut wurde, gab es schon 1545 in Bremen ein öffentliches Grünkohlessen. Die orangefarbene Karotte ist eine gezielte Kreuzung durch



Wegwarte  
*Cichorium intybus* L.

französische Landwirte des 19. Jahrhunderts. Aber auch **Spargel** und alle möglichen Obstsorten, wie **Stachel-** und **Johannisbeeren** durften in keinem Garten fehlen. **Brombeeren** wurden im 19. Jahrhundert gezielt kultiviert und **Erdbeeren**, die mit Einführung amerikanischer Arten im 18. Jahrhundert zu Gartenerdbeeren gezüchtet wurden, konnte man häufig antreffen.

Einen bedeutenden Aufschwung erlebte die Viehwirtschaft. Besonders auffallend war die zunehmende Zahl der **Hühner**. Schon vor den Stein-Hardenbergschen Reformen waren die bäuerlichen Höfe aufgrund der mehr oder weniger umfangreichen Abgabepflichten von Hühnern und Eiern an die Grundherrschaften zur Geflügelhaltung gezwungen, auf Eigenbedarf wurde jedoch weitgehend verzichtet. Eine Ausnahme davon wurde lediglich mit den Osterbräuchen gemacht. Nach 1815 stieg die Zahl der Hühner beständig, gefördert u.a. durch die seitdem einsetzende Züchtung, die zu einem bedeutenden Anstieg der Legeleistung von 10 – 20 auf 50 – 80 Eier pro Henne und Jahr (um 1910) führte.

Beachtliche Zuwachsraten wiesen ferner **Schweine** und **Ziegen** auf, wobei die Zunahme weniger durch die großen Bauernwirtschaften, sondern mehr durch die Kleinbauern und die proletarischen Schichten bewirkt wurde. **Pferde** und **Kühe** wurden überwiegend auf den Gütern und Vollbauernhöfen gehalten und bildeten weiterhin eine wichtige Grundlage ihrer Gesamtwirtschaft. Lediglich die Zahl der **Schafe** verringerte sich nach 1850/60 erheblich.

Również **szparagi** i wszystkie inne możliwe owoce. **Agrest**, **porzeczki**, **jeżyna** musiały być w każdym ogrodzie. W XVIII wieku była sprowadzona z Ameryki **truskawka**, którą do dzisiaj hoduje się w ogrodach.

Znaczący rozkwit nastąpił w hodowli bydła. Szczególnie podwyższyła się ilość **kur**. Stein-Hardenbergska reforma zmuszała rolników do produkowania jaj i kur, gdyż podlegały podatkowi. Z własnych potrzeb rezygnowali, jedynym wyjątkiem było Święto Wielkanocne. Po 1815 r. stale podwyższała się ilość hodowanych kur i jajek. Rozpoczęta hodowla od 10 – 20 jajek zwiększyła się do 50 – 80 jajek na kurę na rok (około 1910 r.).

Powiększyła się też ilość **świń** i **kóz**, hodowanych nie tylko w dużych gospodarstwach rolnych, ale więcej przez rolników w małych gospodarkach oraz przez warstwy proletariatu. **Konie** i **krowy** były podstawą gospodarstwa. Bogaci rolnicy i na gospodarczych dworach mieli bydło. Ilość baranów zmniejszyła się po latach 1850/60.



*Bauer bringt Abgaben zum Kloster*

*Chłop przynosi daninę do klasztoru  
Straßburg 1522*

*Brombeere  
Rubus fruticosus*



## Die Wandlungen in der Vorratswirtschaft

Das jahreszeitlich bedingte Anlegen von Vorräten bereitete Menschen früher erheblich mehr Schwierigkeiten als heute. Den größten Umfang nahmen die verschiedenen Getreidesorten ein. Das Getreide wurde seit dem 16. Jahrhundert mit der Sense anstelle der bisher verwendeten Sichel geerntet. Es kam unausgedroschen auf den bäuerlichen Hof, wo man sowohl Roggen und Weizen als auch Gerste und Hafer in speziellen Gebäuden, den Scheunen, unrerbrachte. Dieses **Einlagern** des Erntegutes erfolgte ohne jede Konservierungsmaßnahme. Das Getreide wurde erst im Verlaufe des Winterhalbjahres nach und nach per Dreschflügel ausgedroschen. Nur ein geringer Teil der Ernte, der im nachfolgenden Jahr als Saatgut genutzt werden sollte, kam ins Wohnhaus, in dem ein kleiner Abschnitt des Dachraums als Speicher diente. Hier befanden sich gewöhnlich auch mehrere Truhen und Kisten, in denen die zuvor geröckneten Hülsenfrüchte aufbewahrt wurden. Vor der Erfindung der Kältemaschine waren in den bäuerlichen Wirtschaften meistens sechs Konservierungsmethoden anzutreffen. Dazu zählten das Trocknen (Dörren), Räuchern, Einsalzen, Einzuckern, das Einlegen in Essig und das Einsäuern durch Milchsäuregärung. In größeren Gutswirtschaften gab es Eiskeller, in denen Natureis zu Kühlzwecken gelagert wurde.

## Zmiany w gospodarce zapasowej

Zbieranie zapasów według pór roku było wcześniej dla ludzi związane z dużymi trudnościami. Największą ilość stanowiły różne gatunki zboża. W XVI wieku zbierano zboże już kosą, a nie jak przedtem sierpem. Nie wymłócone różne gatunki trzymało się w specjalnych budynkach, zwanych stodołami bez szczególnego zabezpieczenia. W ciągu zimy młócono zboże cepem. Tylko mała część zboża przeznaczona na nasiona, była trzymana pod dachem w spichlerzu w domu mieszkalnym. Na strychu stały też skrzynie, pełne nasion strączkowych.

Zanim wynaleziono maszynę do chłodzenia, ludzie znali sześć metod konserwowania: suszenie, wędzenie, prżywanie w solance, zaprawy w cukrze, konserwowanie w occie i zakwaszanie przez fermentację. W dużych gospodarstwach były piwnice do przechowywania lodu i do chłodzenia.



*1876 Erfindung der Kältemaschine von Carl von Linde, sie erlaubte Eis ganzjährig herzustellen und den Verzicht auf Natureis. Mit der Verbreitung des Stroms und des Kühlschranks verlor der Vorläufer, der stromlose Eisschrank seine Bedeutung*

*W 1876 r. Carl von Linde wynalazł maszynę do chłodzenia, dzięki której było możliwe całorocznie produkowanie lodu. Już nie był potrzebny naturalny lód. Przez rozszerzenie prądu już nie był potrzebna lodówka bez prądu.*



Winterlinde  
*Tilia parvifolia*

Eine wichtige Methode der Vorratswirtschaft war das **Räuchern**, das ursprünglich über dem offenen Herdfeuer, später im Schlot der Schwarzeu Küche und seit der Mitte des 19. Jahrhunderts zunehmend in speziellen Räucherammern erfolgte. Auf diese Weise sollten vorrangig Speck und Schinken, aber auch Wurst und Fisch haltbar gemacht werden. Ebenso bedeutsam für die Konservierung von Lebensmitteln war das **Einsalzen**. Schon frühzeitig hatten große Teile der Dorfbevölkerung die Vorzüge des Salzes erkannt, das insbesondere zum Halbbarmachen von Fleisch (in Pökelfässern), von Kohl (in Sauerkrautfässern) und von Gurken (in Steingut-Töpfen) genutzt wurde. Da das Salz mühsam in Bergwerken wie in Wieliczka bei Krakau, später auch in Straßfurt bei Halle oder in Salinen zu gewinnen war und oft weit transportiert werden musste, hatte es seinen Preis und galt zu Recht als kostbar. Hinzu kamen **das Dörren** von Obst im Backofen, vor allem Pflaumen und Apfelscheiben wurden zu „Backobst“. Verbreiter war auch **das Trocknen** von Kräutern als Gewürz und Heilmittel. Getrocknete Kamille, Pfefferminze und Lindenblüten wurden für Tee verwendet.

Mit dem Aufkommen der Kessel in den Kochmaschinen ab 1850 verdrängte **das Einkochen** zunehmend das Dörren. Jetzt bevorzugte man das Pflaumenmus, den Zuckersirup und die mit Zucker konservierten Marmeladen.

Najważniejszą metodą zapasów było **wędzenie**. Od początku wędziło się nad otwartym ogniem, potem w kominku czarnej kuchni i w połowie XIX wieku w specjalnych komórkach do wędzenia. Wędziło się słoninę i szynkę lub kiełbasę oraz konserwowano ryby. Dalszą dobrą metodą jest **solenie** mięsa, kapusty i ogórków i solenie warzyw w beczkach oraz garnkach glinianych. Zamieszkujący wioski doceniali wyższość soli. Sól z kopalni w Wieliczce koło Krakowa, Staßfurt koło Halle oraz w salinach było bardzo trudno dostać. Drogi transportu były długie, cena soli była wysoka, sól była naprawdę drogocenna.

Do **suszenia** w piekarnikach nadawały się owoce i zioła: śliwki, jabłka, rumianek, mięta, kwiaty lipy na herbatę, przyprawy i zioła do leczenia.

W 1850 r. rozpowszechniła się „maszyna do gotowania”, to jest kocioł w murowanym piecu. Zamiast suszyć owoce, zagotowywało się owoce: mus śliwkowy, syrop z buraków cukrowych i dżem, gotowany z cukrem.



Nach 1800 serzta sich zudem **das Einkellern** durch. Für diesen Zweck konnten die seitdem häufig angelegten Keller genutzt werden. Neben Kartoffeln lagerten hier frostfrei ebenfalls Mohrrüben und anderes Gemüse, das teilweise aber auch in Erdlöchern, den sog. Mieren, untergebracht wurde. Die Eiskeller, die auf dem platten Lande nur den Gurscherrschaften zur Verfügung standen, verloren mit der Erfindung der Eismaschine 1876 ihre Bedeutung.

Die größte Revolution in der Lagerung von Vorräten stellte jedoch **das Einwecken** dar, das sich mit Beginn des 20. Jahrhundert schlagartig in allen Dörfern verbreitete und die moderne Vorratswirtschaft einleitete, die sich mit Kühlschrank und Tiefkühltruhe fortsetzte. Die Dorfbevölkerung hatte damit ganzjährig Zugriff auf alle gewünschten Lebensmittel. Ende der 30er Jahre des 20. Jahrhunderts kochten 90% der deutschen Haushalte Obst, Gemüse, Fleisch und andere Lebensmittel ein. Die Redewendung „ans Eingemachte gehen“ bedeutet soviel wie die Vorräte bzw. die Reserven angreifen.

## Die Veränderungen in der Essensbereifung

In Europa war Brei - ein Gericht aus geschrotetem oder gemahlenem in Flüssigkeit gekochtem Getreide von dickflüssiger Konsistenz - bis Ende des 18. Jahrhundert Hauptnahrungsmittel des Großteils der Bevölkerung. Weitgehend abgelöst wurde er erst durch die Kartoffel. Unserer zwei

Po 1800 r. było coraz więcej znane **przechowywanie w piwnicach**. Teraz można było wykorzystywać hutowane piwnice. Przechowało się bez mrozu ziemniaki, marchew i inne warzywa w piwnicach, jednak też w zakopkach, nakryte ziemią. Także też traciła na znaczeniu piwnica z lodem na gospodarczych dworach, jak się wynalazło w 1876 r. maszynę do chłodzenia.

Największa zmiana w przechowywaniu zapasów okazała się w XX wieku, przez **zawekowanie** w słoikach. Błyskawiczna metoda znalazła krąg odbiorców, rozszerzyła się jeszcze z lodówką i zamrażarką. Mieszkańcy wioski mieli całoroczny dostęp do żywności. Pod koniec 30 tych lat XX wieku wekwano w 90 % w niemieckich gospodarstwach domowych owoce, warzywa, mięso i inną żywność.

## Zmiany w przyrządzaniu jedzenia

W Europie do końca XVIII wieku, głównym artykułem spożywczym większości ludności była breja gotowana z sruowanego i mielonego zboża. Do pieczenia chleba były potrzebne dwa warunki: piec i proszek do pieczenia. Większe znaczenie miały pszenica i żyto, bo one się nadawały do gotowania hreji i pieczenia chleba. **Chleb** stał się najważniejszym artykułem spożywczym i miał duże symboliczne znaczenie. Pokazuje się to w różnych rytuałach przygotowania i jedzenia chleba. W średniowieczu do połowy XVII wieku zjadło się

*1892 ließ sich Rudolf Rempel die Konservierung in Gläsern mit Gummiringen und Blechdeckel patentieren. Johann Weck erwarb nach dessen Tod 1895 das Patent und das Alleinverkaufsrecht an Gläsern und Geräten.*

*Rudolf Rempel opatentował w 1892 r. konserwowanie w słoikach z gumką i pokrywką blaszaną. Po jego śmierci Joann Weck w roku 1895 kupił patent i prawo samodzielnej sprzedaży słoików i narzędzi.*





Ländliche Arbeiten

Prace wiejskie

Voraussetzungen - dem Backofen und der Zugabe von Triebmitteln - konnte **Brot** hergestellrt werden. In dem Maße wie das Brot sich neben der Breinahrung etablierte, traten der backfähige Weizen und Roggen in den Vordergrund. Wegen seiner hohen Bedeutung als Grundnahrungsmittel hat das Brot auch eine große symbolische Bedeutung, die sich in den unterschiedlichsten Ritualen bei der Herstellung und dem Verzehr vollzogen. Bis zur Mitte des 17. Jahrhunderts wurden viele Nahrungsmittel auch roh gegessen, vor allem Obst und Gemüse wie etwa Blau- und Himbeeren oder Erbsenschoten und Mohrrüben, und dies natürlich in der Zeit ihrer jahresbedingten Reife.

Die in der östlichen Mark Brandenburg übliche Zubereitung der Speisen über bzw. in **offenem Feuer**, das zu ebener Erde oder auf flachem Sockel brannte, bereitete stets große Schwierigkeiten. Gekocht wurde notgedrungen weitestgehend in einem Topf, der über dem Feuer hing oder auf einem Dreifuß stand. Viele Jahrhunderte beherrschten demzufolge **Suppen** und **Breie** den zumeist noch fünfteilige Speiseplan:

1. Nach dem Aufstehen als „erstes Frühstück“ eine warme Suppe oder ein warmer Brei,
2. zum „zweiten Frühstück“, das teilweise auf dem Felde eingenommen wurde, Brot mit Speck oder Käse,
3. als „Mittagsmahl“ wieder Suppe mit einem hohen Mehl- und Gemüseanteil manchmal auch mit einer Fleisch- oder Fischzugabe,

dużo pożywienia na surowo np. owoce: jak jagody i maliny, warzywa jak: zielony groch, marchew; wszystko w czasie pory roku.

W wschodniej Marchii Brandenburskiej gotowano się na **otwartym ogniu** również z ziemią, nad ogniem stały mały cokoł. Gorowało się w jednym garnku i było to bardzo utrudnione. Przez kilka wieków gorowało się gęste **zupy** i **breje**.

Jadłospis tego czasu:

1. Rano, jak się wstawało „pierwsze śniadanie”- ciepła breja oraz zupa,
2. Na polu zjadło się „drugie śniadanie”- chleb, wędzona słonina oraz ser,
3. „Obiad”- znowuż zupa warzywna z mąką, w niektóre dni dodatek mięsa lub ryby,
4. „Podwieczorek”- chleb z miodem i zimne napoje,
5. „Kolacja”- ciepła zupa oraz breja.



4. beim „Nachmittags- oder Vesperbrot“ oft Brot mit Honig und kalten Getränken,
5. zum „Abendessen“ erneut eine warme Suppe oder ein Brei.

Insgesamt herrschte große Eintönigkeit vor, so dass an den Feiertagen oder bei den Familienfeiern das besonders aufwändig bereitere Festessen zu den Höhepunkten des Tages gehörte.

Für die Zeit nach 1700 ist auch im ländlichen Raum die Entwicklung gemauerter und mit „Zügen“ ausgestatteter **Herde** nachweisbar. Diese hatten ihre Arbeitsebene in etwa 70 cm Höhe und verfügten nun über zwei bis drei Kochstellen. Eine diente dem Kochen des Essens und eine weitere dem Erhitzen des Wassers. Die dritte wies eine größere Öffnung auf, in die ein Kessel eingebracht werden konnte. Nach 1800 verstärkte sich die Tendenz, den Herd mit einer eisernen Platte abzuschließen.

In Folge dieser Verbesserungen der Kochgelegenheiten bahnte sich der **Übergang vom Eintopf- zum Mehrtopfessen** an. Gleichzeitig verstärkte sich die Tendenz, statt der fünf nur noch drei Mahlzeiten einzunehmen. Diese bestanden bei den bäuerlichen Familien seit dem frühen 19. Jahrhundert zum Frühstück aus Brot mit Wurst und Speck sowie Malzkaffee mit Zichorie, zum Mittag aus Salzkartoffeln mit Fleisch und Gemüse und zum Abendessen aus Brot bzw. Bratkartoffeln mit Speck und Wurst.

Neu war seitdem die stärkere soziale Differenzierung. So wurde bei den Kleinbauern und Landarbeitern morgens zwar auch Brot und Malzkaffee,

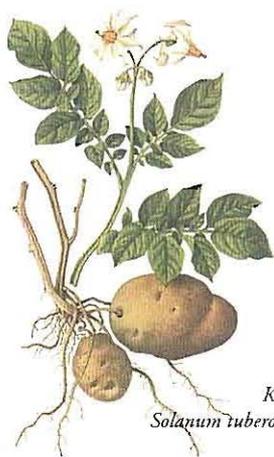
Nie wurde viel gebraten, sondern nur bei den Feiertagen. Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen.

Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen. Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen. Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen. Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen. Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen.

Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen. Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen. Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen. Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen. Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen.

Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen. Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen. Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen. Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen. Nie wurde gebraten, sondern nur bei den Feiertagen.





Kartoffel  
*Solanum tuberosum L.*

starr Wurst und Speck aber Marmelade und Sirup gereicht. Mittags kamen Kartoffeln, zumeist als Pellkartoffeln mit Quark und Öl auf den Tisch. Abends gab es ebenfalls Brot bzw. Bratkartoffeln, aber mit Hering oder Stippe. Das Eintopfessen wurde seltener, behauptete sich aber besonders lange an den Samstagen in Form von Kartoffel- oder Gemüsesuppe.

Als Ursache für die **Ausbreitung des Bohnenkaffees**, vom Modegetränk einiger Vornehmer sogar zum Alltagsgetränk der Dorfbevölkerung, konnte die schnelle und einfache Zubereitung sowie die leichte Ergänzung mit Malz und Zichorie betrachtet werden. Um 1850, als der Kaffee endgültig zum „Volksgetränk“ geworden war, schrieb Fritz Reuter über einen Bauern aus dem benachbarten Mecklenburg:

„Hei hadd so vel von Koffe hürt  
Un hadd sein dag‘ em nich prebirt  
Hei et des Morgens Klütersupp -  
Hüt steg em un so‘n Giwwel up  
Hei wull hüt mal ens vörnehm lewen  
Un let sick also Koffee gewen ...“

Er hatte so viel vom Kaffee gehört  
Und hatte seinen Tag ihn nicht probiert  
Er isst des Morgens Klütersuppe -  
Heut steigt ihm so ein Gefühl auf  
Er will heut mal eins vornehm leben  
Und lässt sich also Kaffee geben...

Znajomość **kawy ziarnistej oraz naturalnej** rozszerzyła się coraz bardziej. Picie kawy było najpierw modne u bogatych ludzi, potem stało się już napojem codziennym dla mieszkańców wiejskich. Sposób przygotowania kawy był łatwy i szybki. Około 1850 r. kawa stała się „napojem narodowym”, jest napisane w wierszykach Fritza Reutera.



Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts veränderte sich die Essenbereitung vor allem dadurch, dass

1. einheimische Lebensmittel ganzjährig (eingeweckt) zur Verfügung standen,
2. auswärtige Lebensmittel in den „Kolonialwarenläden“ zu erwerben waren,
3. neuartige Gewürze und andere Zutaten in den Geschäften angeboten wurden,
4. Kochbücher mit ausführlichen Rezepthinweisen zu kaufen waren und
5. eine Fülle moderner Küchengeräte zur Verfügung sauden.

Viele heute als „uralt“ und teilweise als „überholt“ geltende Küchenelemente entstammen dieser Zeit, sind also erst 100 - 150 Jahre alt. Dazu gehören beispielsweise Fleischwolf und Wiegemesser, Bratpfanne und Kasserolle, Emaille- und Aluminiumgeschirr wie Wasserkessel, Kaffeekanne und -becher.

## Alte und neue Essgewohnheiten

Im Mittelalter waren die wichtigsten Speisen Suppe und Brot. Brot konnte man mit den Händen gebrochen werden, Suppe aber musste man zum Verzehr mit einem Gerät aus dem Topf bzw. der Schüssel schöpfen. Diesem Zweck diente der **Löffel** (mittelhochdeutsch *laffen* = lecken, schlürfen), der aus einer Höhlung für die Flüssigkeit, der Laffe, und dem Stiel bestand und jahrhundertlang aus Holz

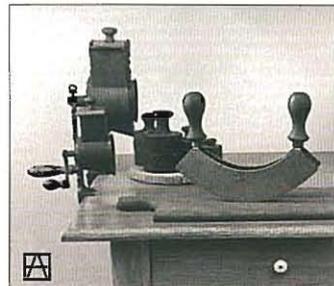
Od końca XIX wieku zmienił się sposób przygotowania jedzenia przez:

1. przez cały rok miało się turejsze produkty żywnościowe (wekowane) do dyspozycji,
2. wprowadzono towary spożywcze, które można było kupić w sklepach z towarami kolonialnymi,
3. w sklepach można było dostać nowe przyprawy i dodatki,
4. można było kupić książki z dokładnymi przepisami kulinarnymi,
5. do używania były nowe narzędzia kuchenne.

Mówi się, że dużo narzędzi kuchennych jest „starych” i nie „na czasie”, mają 100-150 lat. Do tego wlicza się na przykład: maszynkę do mięsa, rasak, parelnię, rondel, naczynia emaliowane i aluminiowe, czajnik, dzbanek i szklankę do kawy.

## Stare i nowe przyzwyczajenia w jedzeniu

Zupa i chleb były w średniowieczu najważniejszym sposobem żywienia. Chleb jadło się rękami ale zupę trzeba było narzędziem nabierać z garnka lub miski. Dlatego ludzie wymyśliли sobie **łyżkę** drewnianą, to znaczy wgłębienie w drewnie z długim kijem. Utrzymało się to narzędzie przez kilka wieków. W XV wieku zwiększyło się wydobycie rudy i na terenach rozwinął się przemysł



Ein Löffel voll Tafel  
Ist besser  
als ein Schffel voll Ra!



Ein Stullenbrett, ca. 1880, zu entdecken in der Gründerzeitküche im Freilichtmuseum Altranft.

Deska do krojenia chleba z ok. 1880 r. do odkrycia w kuchni z lat przesadnych spekulacji w Skansenie Altranft.

die ärmeren Dorfbewohner – beim blanken Holztisch, der in den letzten 100 Jahren jedoch vielfach mit Wachstuch abgedeckt wurde.

Teller waren bei den Dorfbewohnern generell und selbst an den adeligen Höfen bis ins 17. Jahrhundert weitgehend unbekannt. Man aß sogar in höchsten Kreisen – wie z.B. am Hofe Ludwig XIV. von Frankreich um 1700 – noch aus der gemeinsamen Suppenschüssel. Den Löffel hatte üblicherweise jeder Teilnehmer selbst mitzubringen.

Im 18. Jahrhundert rauchten bei den Herrschaften immer häufiger Teller aus Silber, Zinn und Porzellan auf. Bei den dörflichen Untertanen bestanden diese bestenfalls aus Holz. In den meisten Fällen aber blieb die große Schüssel, aus der sich alle Familienmitglieder bedienten, die Regel. Nicht selten schüttete man auch nach 1800 noch die Pellkartoffeln direkt auf die Tischplatte und servierte dazu beispielsweise Quark in einer Holz- oder Keramikschüssel. Porzellan- „Geschirr“, das aber nur sonntags oder feiertags benutzt wurde, kam frühestens um 1880, meistens erst um 1910 in die bäuerlichen Haushalte.

Schnell verbreiteten sich dagegen bei fast allen Teilen der Dorfbewölkerung die industriell gefertigten Stullenbretter.

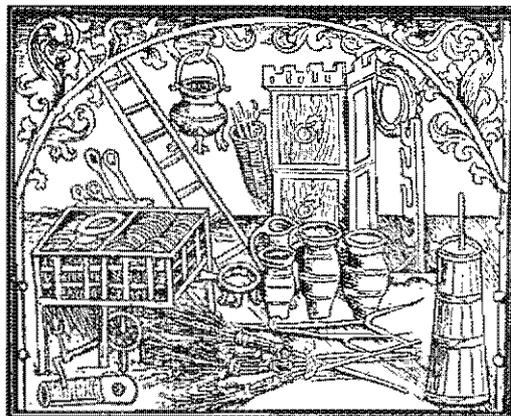
Bei der für das gesamte Mittelalter geltenden Eintönigkeit der Speisen war es verständlich, dass jede geschmackliche Verbesserung besonders geschätzt wurde. Diese wurde in erster Linie durch **Salz** und **Pfeffer** erreicht. Beide Zutaten waren jedoch

Mieszkańcy wiosek i też przy szlacheckich dworach nie znali talerzy do XVII wieku. Na dworze Ludwika XIV z Francji jadło się około 1700 r. jeszcze wspólnie z jednej miski. Łyżkę miał każdy ze sobą. W XVIII wieku wyrabiano się talerze ze srebra, cyny i porcelany. Biedni ludzie mieli talerze z drewna. Właściwie była dalej używana duża miska na stole. Jeszcze po 1800 r. ziemniaki w mundurkach leżały na stole i w misce był przyprawiony twaróg. Naczynie z porcelany znano się od 1880 r. w wiejskich gospodarstwach, po 1800 r. używane tylko w niedziele i w święta. Powszechnie była używana i bardzo szybko rozwiała się w fabrykach produkcja deski kanapkowej. W średniowieczu jedzenie było bez specjalnego smaku.

**Schlachte nicht mehr, als  
du salzen kannst**

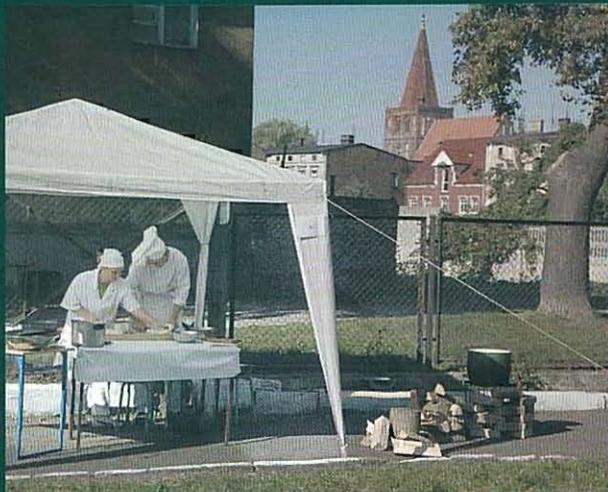
in damaliger Zeit sehr teuer, so dass sie sorgsam zu hüten waren und mit ihnen äußerst sparsam umgegangen werden musste. Während Pfeffer nur als Gewürz wichtig war, diente Salz zugleich als Konservierungsmittel. Fehlte dieses, war die gesamte Ernährung gefährdet. Kein Wunder also, dass sich dies auch in wamenden Sprüchen wie „Salz verschütten bringt Ärger“ ausdrückte und bis in die Gegenwart erhalten blieb. Andererseits ist das Sinnbild vom „Salz in der Suppe“ und der Brauch, Brot und Salz als Symbol der Freundschaft zu überreichen, auch heur noch ein schöner Ausdruck hoher Wertschätzung.

Polepszenie smaku przez **sól** i **pieprz** miało wysoką wartość. Były to bardzo drogie przyprawy i trzeba je było oszczędnie używać. Pieprz stosowano tylko do używania jako przyprawy, sól jako środek do konserwowania. Brak soli nie jest dobry dla żywności. Nie trzeba się dziwić, jak się mówi „kto sól rozsypuje, ten ma kłopoty“, do dziś to powiedzenie ma znaczenie. Sól i chleb są symbolem przyjaźni i pięknym wyrażeniem wysokiej oceny.

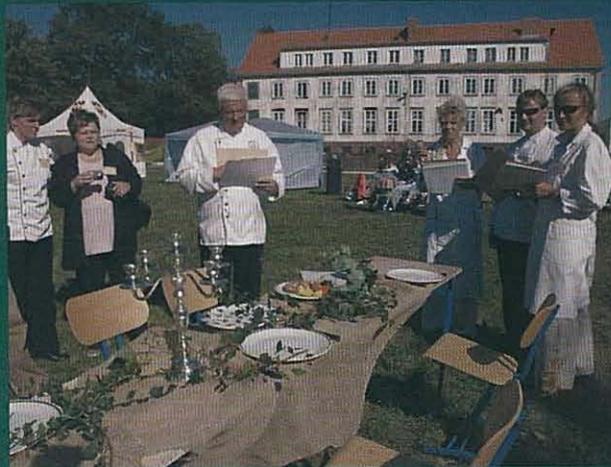




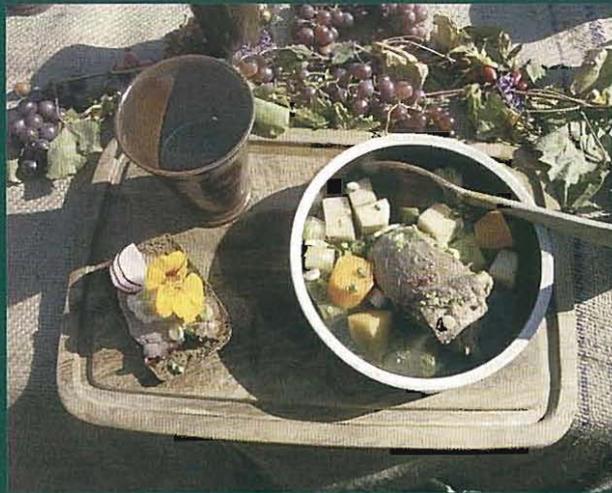
Wettbewerb im historischen Kochen, Myślubórz 2006 - Impressionen



Konkurs w historycznym gotowaniu - Myślubórz 2006 - Impresje



Wettbewerb im historischen Kochen, Myślubórz 2006 - Impressionen



Konkurs w historycznym gotowaniu - Myślubórz 2006 - Impresje

Fotos/Zdjęcia: Horst Wiese

# Roggenbrot

Zutaten für 4 Personen

1 kg Roggen

Steinsalz

Öl



Die Roggenkörner werden 12 Stunden in Wasser eingeweicht. Danach wird das Wasser abgegossen. Die Körner lassen wir zwei Tage keimen. Nach zwei Tagen wird das Keimgut zerkleinert. Mit Salz und Öl wird das Ganze jetzt gut durchgeknetet. Der Teig wird geformt. Die Stücke werden auf den Holzkohlegrill gelegt und trocken gelassen (gebacken).

zur Zubereitung heute

Eine Tasse Sauerteig vom Bäcker werden mit 8 Teelöffeln Salz und 2 Liter lauwarmen Wasser verrührt. Dazu geben wir 500 g Roggenmehl, 500 g Weißmehl und 500 g geschrotete Roggenkörner. Das Ganze kneten wir zu einem Teig und lassen diesen 12 bis 24 Stunden gehen. Danach kneten wir noch einmal 500 ml lauwarmes Wasser, 500 g Roggenmehl und 550 g geschrotete Roggenkörner in den Teig ein. Der Teig wird in eine Brotform gegeben oder geformt und noch einmal gehen gelassen. Danach wird er bei 180 - 200 Grad 2 Stunden gebacken. Anstatt der beschriebenen Vorgehensweise kann man Roggenbrotmehl entsprechend der Anleitung backen. Eine Verfeinerung mit Kräutern und verschiedenen Getreidekornarten ist möglich.

Ziarnka żyta 12 godzin w wodzie moczyć i potem wodę odlać. Dwa dni mają ziarnka kiełkować. Po kiełkowaniu trzeba ziarnka rozdrabniać, sól i olej dodać i dobrze wyrobić, ciasto podzielić na kilka kawałków i formować, piec na grilu drewnianym.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

U piekarza kupimy filiżankę zaczynu, rozmieszcmy z 8 łyżeczkami soli i 2 l wody, dodaje się 500 g mąki żytniej, 500 g mąki pszennej i 500 g śrutowanego ziarna żyta, wyrobimy z wszystkiego ciasto i postawimy na 12 do 24 godzin. Potem dodamy jeszcze raz 500 ml ocieplonej wody, 500 g mąki żytniej i 550 g śrutowanego ziarna żyta i wyrobimy ciasto. Ciasto damy w formy do chleba, postawimy na jakiś czas, żeby ciasto do góry poszło, pieczemy w piekarniku w temperaturze 180-200 stopni 2 godziny. Zamiast wyrabiać ciasto jak opisano wyżej można kupić gotową mąkę żytnią z wszystkimi dodatkami do sporządzenia własnoręcznie chleba razowego. Można jeszcze zioła i inne zboże dodać.

## Chleb żytni

Składniki na 4 osoby

1 kg żyta  
sól kamienna  
olej



# Hirsetopf

Zutaten für 4 Personen

- 0,5 kg gepökelter  
Schweinekamm ohne  
Knochen
- 50 g geräucherter Speck
- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Hirse
- 200 g Sauerkraut
- Thymian
- Majoran
- Liebstockel
- Pfeffer
- Kümmel
- Salz
- 100 g Sellerie
- Fleischbrühe



Der Schweinekamm wird in grobe Würfel geschnitten, der geräucherte Speck, Zwiebeln und Sellerie in feine Würfel. Danach schneiden wir die Knoblauchzehe klein, geben darüber etwas Salz und zerdrücken das Ganze mit dem Messerrücken. Jetzt wird die Hirse gewaschen. Das Sauerkraut wird mundgerecht zerkleinert. Eine Knochen- oder Fleischbrühe wird hergestellt. Nachdem die Vorbereitungen abgeschlossen sind, wird unter dem Kochkessel ein Holzkohlefeuer angefacht. Der Speck wird im Kessel ausgelassen. Dazu gibt man den geschnittenen Schweinekamm und lässt ihn gut anbraten. Wenn das Fleisch etwas Farbe angenommen hat, kommen die Zwiebelwürfel dazu. Das Ganze wird mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran, Thymian, Knoblauch und Liebstockel gewürzt. Die Selleriewürfel werden dazu gefügt. Das ganze wird mit Fleischbrühe ausgefüllt und ca. 30 Minuten gegart. Jetzt wird die Hirse dazu gegeben und weitere 30 Minuten gegart. Noch einmal gut abschmecken und in Keramikschalen servieren.

zur Zubereitung heute

Anstatt über dem offenen Feuer im Kochkessel erfolgt die Herstellung in normalen Töpfen am Elektro- oder Gasherd. Die Fleischbrühe kann auch aus Fertigprodukten genutzt werden, die Verwendung von Knoblauchsatz ist möglich

Karkówkę pokroić w duże kostki, boczek wędzony, cebulę i seler w małe kostki. Czosnek rozgnieść z solą. Myje się kaszę jaglaną. Kapustę kiszoną pokroić na drobno. Ugotuje się bulion z kości.

Po przygotowaniu rozpala się ogień drewniany pod kociołkiem. Przysmażyć boczek i karkówkę, dodać cebulę i podsmażyć dalej. Doprawić tymiankiem, majerankiem, kminkiem, lubczykiem, pieprzem i solą do smaku. Dodaje się selera i bulion i gotuje około 30 minut. Na zakończenie dodaje się kaszy jaglanej i gotuje dalsze 30 minut. Jeszcze raz posmakować i podać w talerzach ceramicznych z łyżką drewnianą.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Zamiast na otwartym ognisku w kociołku gotuje się dzisiaj w garnkach na piecu elektrycznym lub gazowym. Bulion może być z proszku i można też używać sól z czosnkiem.

 Gemeinnütziger Berufsbildungsverein Guben e.V.,  
Deulowitzer Str. 33, D – 03172 Gnben  
© Bärbel Klähn



## Kasza jaglana w garnku

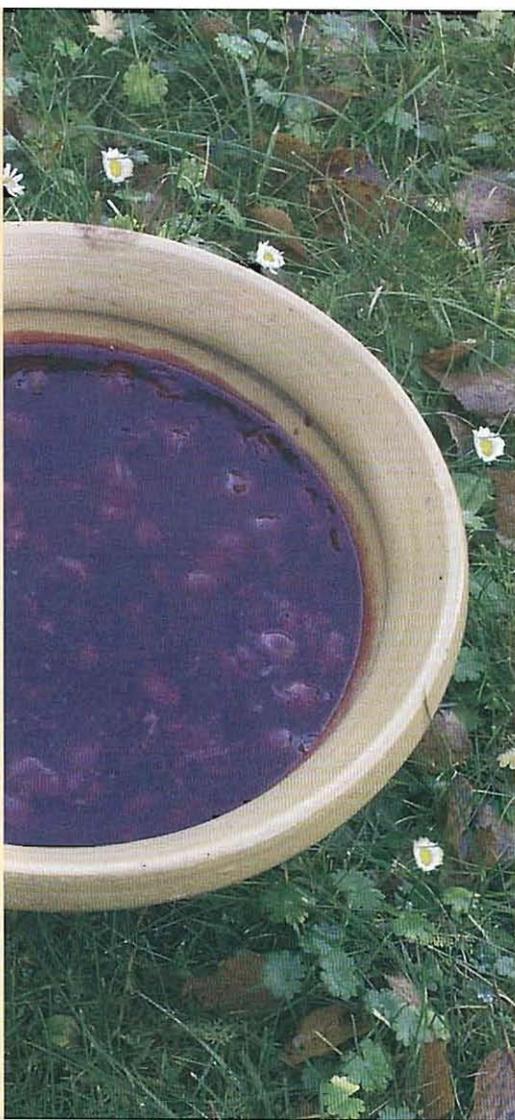
Składniki na 4 osoby

500 g peklowanej  
karkówki bez kości  
50 g wędzonego boczku  
100 g cebuli  
1 ząb czosnku  
200 g kaszy jaglanej  
200 g kapusty kiszonej  
100 g selera  
tymianek  
majeranek  
lubczyk  
pieprz  
kminek  
sól  
bulion

# Kirschbrei

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg saure Kirschen
- 100 g Semmelmehl
- 1 Eigelb
- Honig
- Rotwein



Zuerst werden die entsteinten Kirschen im offenen Kochkessel kurz aufgeköcht. Die gekochten Kirschen werden mit Semmelmehl gebunden und mit Eigelb legiert. Dazu wird das Eigelb in einer Schüssel verrührt und mit heißer Suppe langsam nach und nach temperiert. Erst danach wird der Rest der Suppe untergezogen. Das Ganze wird mit Honig gesüßt und mit Rotwein abgeschmeckt. Die Suppe wird in einer Keramikschüssel und mit vier Holzlöffeln serviert.

zur Zubereitung heute

Anstatt des Semmelmeihls wird Stärke verwendet, wie bei Fruchtsuppen und Kaltschalen.



Oberbarnimschule, Am Weidendamm  
D – 16259 Bad Freienwalde  
© Rüdiger Lehmann

Wiśnie drylować i ugotować w kotle na otwartym ogniu w niewielkiej ilości wody. Dodać tartej bułki i podprawić żółtkiem, słodzić miodem i czerwonym winem doprawić do smaku. Podać w misce ceramicznej i 4 łyżki drewniane.



Kirsche.



## Kasza wiśniowa

Składniki na 4 osoby:

1000 g drylowanych wiśni,  
100 g bułki tartej,  
1 żółtko,  
miód  
wino czerwone

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Zamiast bułki tartej można używać mąkę ziemniaczaną, jak do zupy owocowej.

## Mittelalterliches Fladenbrot

Zutaten für 4 Personen

500 g Mehl

Salz

25 g Hefe

1/8 Liter Wasser

25 ml Öl



Aus Mehl, Wasser, Salz, Hefe und Öl einen Teig herstellen und gut durchkneten. Den Teig ruhen lassen. Den Holzbackofen mit Holzreiser gut anheizen, die Asche aus dem Ofen entfernen. Den Teig ausrollen und zu einem Fladenbrot formen und im Holzbackofen backen.

zur Zubereitung heute

Jeder Backofen mit Umluft ist geeignet, entweder mit Dampfbereitung oder durch ein Gefäß mit Wasser in der Backröhre. Das Blech wird mit Wasser benetzt, das Brot vor und nach dem Backen mit kaltem Wasser besprüht. Dadurch glänzt es.

Mąka, woda, sól, drożdże i olej dobrze wyrobić. Ciasto odstawić na chwilę. Piekarnik dobrze rozgrzać chrustem, popiół wyjąć z pieca. Ciasto rozwałkować do chleba pita i upiec w piecu do pieczenia.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Nadaje się każdy piekarnik z powietrzem obrotowym. Potrzebną wilgotność otrzymuje się przez garnek z wodą, który się wstawi do piekarnika. Blacha do pieczenia musi też wilgotna być. Ciasto trzeba przed i po pieczeniu wodą opryskać, będzie błyszcząca.



Haus am Stadtsee  
Angermünder Chaussee, D – 15225 Eberswalde  
© Dietmar Reinke



## Średnio- wieczny chleb pita

Składniki na 4 osoby:

500 g mąki  
25 g drożdży  
1/8 l wody  
25 ml oleju  
sól

# Zwiebelsuppe in der Brottasse

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Zwiebeln
- 100 g Mehl
- 2 Liter Rinderbrühe
- 100g Butter
- 2 Esslöffel Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Messerspitze Muskat
- Brotteig für Brottassen



Den Brotteig zu 4 kleinen runden Broten formen und backen, nach dem Abkühlen die Brote oben abschneiden und aushöhlen. Für die Zwiebelsuppe werden Butter und Öl in einem Kochkessel über Holz- oder Holzkohlefeuer erhitzt. Die geschälten und in Streifen geschnittenen Zwiebeln werden jetzt dazu gegeben und goldgelb gebraten. Danach wird das Mehl darüber gestreut, das Ganze wird kurz durchgeröstet. Jetzt wird die Masse mit der Brühe aufgefüllt, glatt gerührt und gekocht bis die Zwiebeln weich sind. In der Zwischenzeit werden die Brottassen innen mit Knoblauch ausgerieben. Die Zwiebelsuppe wird mit Muskat abgeschmeckt und in den Brottassen mit einem Holzlöffel serviert.

zur Zubereitung heute

Runde, hohe, dunkle Brötchen aushöhlen und als Brottasse verwenden. Einen Topf mit halbiertes Knoblauchzehen ausreiben und danach im Topf die Suppe wie beschrieben herstellen.

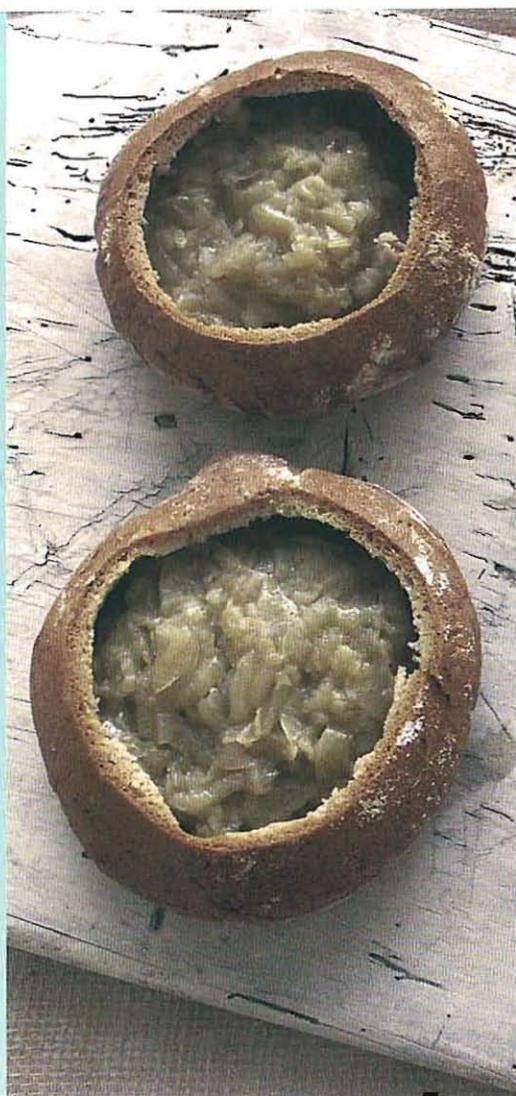
Ciasto chleba dać formy okrągłej bułki i wypiec. Po ostygnięciu odkroić górę i wydrążyć. Masło i olej podgrzać w kotle na otwartym drewnianym ogniu, dodać cebulę pokrojoną w plastry i smażyć na złoty kolor, posypać mąką i dalej smażyć. Dolać bulion, wymieszać i cebulę dusić, aż będzie miękka.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Okrągłe razowe bułki wydrążyć i jako filiżanki używać. Do garnka dodać utarty czosnek i zupę gotować według sposobu przyrządzenia.



Bernfsbildungsverein Eberswalde e.V.  
Restaurant vis - à - vis, Angermünder Str.  
D - 16227 Eberswalde  
© Astrid Brenz



## Zupa cebulowa w filiżance z chleba

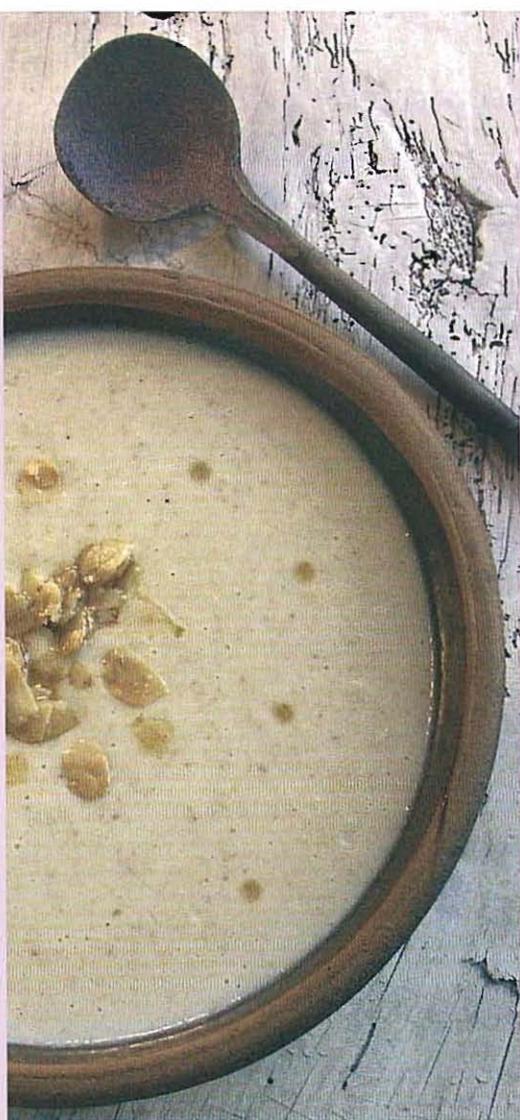
Składniki na 4 osoby

1 kg cebuli,  
100 g mąki,  
2 l bulionu wołowego,  
100 g masła,  
2 duże łyżki oleju,  
2 ząbki czosnku,  
1 czubek gałki  
muszkatołowej  
Ciasto chleba na  
filiżanki z chleba

# Mandelbrei

Zutaten für 4 Personen

- 1 Liter Milch
- 100 g Semmelmehl
- 100 g Mandeln
- 100 g Butter
- Honig



Die ganzen Mandeln werden mit kochendem Wasser überbrüht und anschließend aus der Schale gedrückt und mit einer Reibe zerrieben. Die geriebenen Mandeln werden mit dem Semmelmehl vermischt und mit Butter in einer Pfanne über dem offenen Feuer angeschwenkt. Danach wird die Masse in einen Kochkessel gegeben, die Milch dazu gegeben und das Ganze aufgekocht. Der Brei wird mit Honig abgeschmeckt und in einer Keramikschüssel mit Holzlöffel serviert.

zur Zubereitung heute

Statt Semmelmehl ist auch Stärke verwendbar, dann jedoch nicht mit anschwenken, sondern erst danach anstäuben. Der Brei kann auch mit Puddingpulver – Mandelgeschmack hergestellt werden.

# Kaszka migdałowa

Składniki na 4 osoby

1 l mleka  
 100 g bułki tartej  
 100 g migdałów utartych  
 100 g masła  
 miód

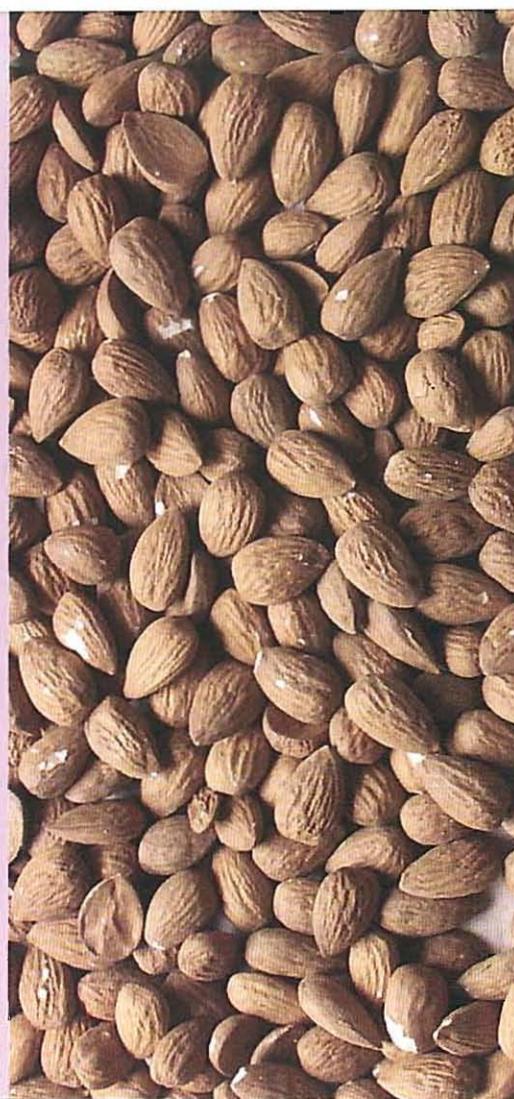
Całe migdały zalać gotującą wodą  
 skórę zdzierać i trzeć na tarkę.  
 Mielone migdały z bułką tartą wymieszać  
 i z masłem obsmażyć na patelni.  
 Daje się masę w kocioł do gotowania,  
 doleje się mleko i wszystko zagotować.  
 Kaszkę słodzić miodem i podać  
 w naczyniu ceramicznym  
 z łyżką drewnianą.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Zamiast bułki tartej można używać  
 mąkę ziemniaczaną. Jak się te składniki  
 używa nie wolno podsmażać na patelni  
 tylko mąką ziemniaczaną posypać.  
 Kaszkę migdałową można też gotować z



Oberbarnimschnle,  
 Am Weidendamm, D – 16259 Bad Freienwalde  
 © Rüdiger Lehmann

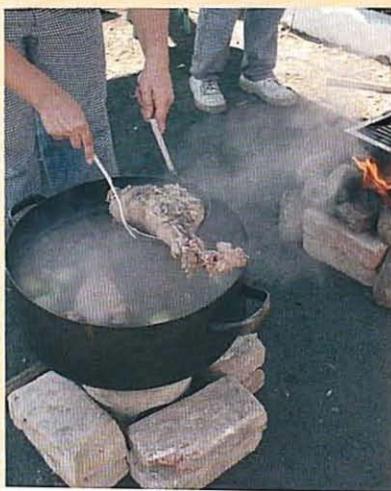


# Spanferkel mit verschiedenem Gemüse und Salzkartoffeln

Zutaten für 4 Personen

- 2 kg Spanferkel ohne  
Knochen
- 10 Kartoffeln
- 3 Möhren
- 10 Champignon
- 1 Selleriestängel
- 1 Kohlrabi
- 2 Speckschwarten
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- 150 g Speck
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel
- 1 Bund Petersilie

36



Zwiebel und Apfel werden geschält und in Streifen geschnitten. Das Spanferkel wird mit der Zwiebel-Apfel-Masse gefüllt.

Unter dem Kochkessel wird ein Holz- oder Holzkohlefeuer entzündet. Das Spanferkel wird im Kessel ca. zwei Stunden mit den Speckschwarten gekocht. Die Brühe wird mit Salz, Pfeffer und Thymian abgeschmeckt.

Jetzt wird das Spanferkel auf dem Spieß befestigt und über einem Holzkohlefeuer ca. eine Stunde gegrillt. In der Zwischenzeit werden die Kartoffeln geschält und geviertelt, der Speck wird gewürfelt. Das Ganze wird in den Schweinefond gegeben, dazu halbierte Möhren, die Pilze und der geschnittene Kohlrabi. Kurz vor dem Servieren wird die gehackte Petersilie in den Fond gegeben. Zum Servieren wird das Spanferkel in Scheiben geschnitten. Die Scheiben werden auf einem Teller mit Kartoffel und Gemüse aus dem Fond dekoriert.

zur Zubereitung heute

Das Spanferkel wird wie beschrieben im Topf gekocht, danach auf dem Rost/Gitter in der Backröhre gebraten/gegrillt. Das Auffanggefäß ist mit dem Fond vom Kochen gefüllt. Das Spanferkel wird mit dem Fond ab und zu begossen.

Cebulę i jabłko obrać i pokroić w paski. Prosię nadziewać tą masą, rozpalić ogień drewniany pod kociołkiem z wodą.

Prosię i słoninę gotuje się około 2 godziny i dodaje do smaku sól, pieprz i tymianek. Prosię wyjmie się z wywaru i naciągnie na rożno i obsmaży około godziny na ognisku drewnianym.

W tym czasie obiera się warzywa, pokroi ziemniaki i kalarepę na ćwiartki, słoninę w małe kostki, marchew na połówki i pieczarki w plasty i dodaje wszystko do wywaru i gotuje się na mętko.

Na zakończenie dodaje się siekaną pietruszkę.

Podaje się prosię pokrojone w plasty z warzywami z wywaru na talerzach.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Prosię można tak przygotować jak opisane tylko ugotować w garnku na piecu kuchennym, piec na ruszcie w piekarniku i często oblewać wywarem.



BBV Eberswalde Ausbildungsstätte am Weidendamm  
D - 16259 Bad Freienwalde  
© Birgit Dräger



## Prosię z różnymi warzywami i ziemniakami

Składniki na 4 osoby

- 2 kg prosiaka bez kości
- 10 ziemniaków
- 3 marchwi
- 10 pieczarek
- ½ łodygi selera
- 1 kalarepa
- Sól
- pieprz
- tymianek
- 150 g słoniny świeżej
- 1 cebula
- 1 jabłko
- 1 pęczek pietruszki

# Fisch vom Rost

Zutaten für 4 Personen

4 Stück Fisch  
(Plörze oder Brassen)  
zu je ca. 200 g  
Kräuter der Jahreszeit  
Öl



Die geputzten Fische werden mit Öl eingerieben und mit den Kräutern bestreut, übereinander geschichtet und in einer Schüssel einen Tag lang ziehen gelassen. Die Fische werden auf dem Grill langsam über der heißen Glut gebraten. Sie werden auf einem Holzbrett mit Kräutern garniert serviert.

zur Zubereitung heute

Die Fische werden am nächsten Tag in der Pfanne gebraten oder einzeln in Alufolie eingepackt und im Backofen bei mittlerer Hitze gegart.

## Ryba z rusztu

Składniki na 4 osoby

4 duże leszcze albo płocie  
dowolne świeże zioła czasu  
pory roku  
olej

Oczyszczone ryby marynować jeden dzień w oleju i w posiekanych ziołach. Następnego dnia rozpala się ognisko z drewna, aby dostać żar. Powoli smażyć ryby na ruszcie nad żarem. Ryby podaje się na drewnianej desce z ziołami.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Ryby można drugiego dnia smażyć na patelni oraz zapakować w folię aluminiową i piec w piekarniku.



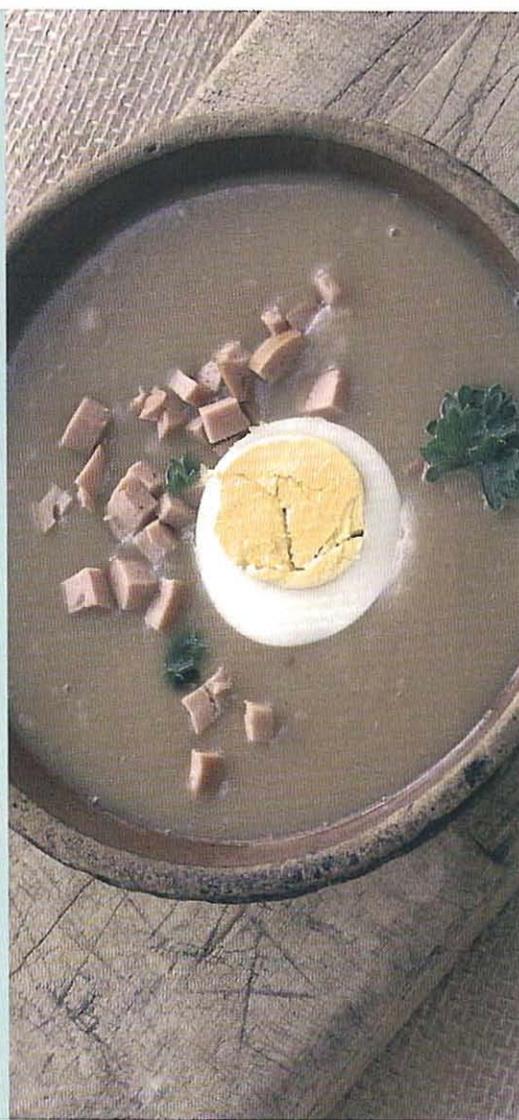
Zespół Szkół Podnadgimnazjalnych Nr. 3  
ul. Strzelecka 51, Pl - 74-300 Myślibórz  
© Jolanta Marcinkiewicz



# Altpolnische Sauerteigsuppe

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Wurst
- 1 Glas Sauerteig
- 1 Liter Wasser
- ein halbes Glas saure Sahne
- 250 g Knochen
- 50 g geräucherten durchwachsenen Speck
- 1 kleine Zwiebel
- 2 getrocknete Pilze
- 3 Eier
- kleines Lorbeerblatt
- Salz
- Majoran



Die Knochen werden im Kochkessel mit Wasser aufgegossen, dazu werden ein Lorbeerblatt und die getrockneten Pilze gegeben. Das ganze wird über dem offenen Feuer zu einem Sud gekocht. Den Sud gießt man durch ein Sieb wieder in den Kochkessel.

Jetzt wird der Sauerteig dazu gegeben. In der Zwischenzeit werden Speck und Zwiebeln gewürfelt und in einer Pfanne angebraten. Majoran, klein geschnittene Pilze und eventuell etwas zerdrückter Knoblauch werden dazu gegeben. Alles wird mit dem Sud vermischt und kurz aufgekocht. Die Suppe kann mit Sahne verfeinert werden. Vor dem Servieren in der Schüssel geben wir noch gekochte Kartoffelstückchen oder Wurststückchen und hart gekochte gewürfelte Eier dazu.

zur Zubereitung heute

Die Zubereitung erfolgt heute im Topf auf dem Elektro- oder Gasherd.

## Żur staropolski

Składniki na 4 osoby

- 250 g kiełbasy wiejskiej
- 1 szklanka zakwasu
- 1 litr wody
- ½ szklanki śmietany
- 250 g kości
- 50 g boczku wędzonego
- 1 mała cebula
- 2 grzyby suszone
- 3 jajka
- liść laurowy
- sól
- majeranek

Nastawić mąkę żytnią z wodą do zakwasu.

Kości zalać zimną wodą, dodać liść laurowy i umyte grzyby. Ugotować wywar w kociołku nad ogniskiem, przecedzić i dodać zakwasu. Przesmażyć boczek i cebulę w patelni, dodać majeranku, wrzucić pokrajane grzyby, ewentualnie rozarty z solą czosnek.

Zamiesza się z wywarem, zagotuje i podprawi śmietaną. Podaje się w małych miskach z gotowanymi ziemniakami lub kiełbasą i jajkami.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Zakwas można już kupić gotowy w sklepach. Sposób przyrządzenia jest ten sam, tylko gotuje się w garnku na piecu elektrycznym lub gazowym.



Zespół Szkół Podnagimnazjalnych Nr. 3  
ul. Strzelecka 51, Pl - 74-300 Mysłibórz  
© Jarosław Rębiasz

auf dem Berg-Schmidt-Hof



# Hasenbraten

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Hase oder Kaninchen-  
und 1 kg Kammfleisch
- 1,250 kg Kartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- 150 g geräucherten  
Bauchspeck
- 100 g Speck
- große Blätter Weißkohl  
(ohne harte Rippe)
- Salz
- gemahlener Pfeffer
- Kräuterpf Pfeffer
- Thymian
- getrocknetes Gemüse
- 1 l saure Milch



Das gesäuberte Hasen- oder Kaninchenfleisch wird 2 Tage in saure Milch eingelegt. Danach nimmt man es heraus, trocknet es ab und schneidet es in kleine Stücke. (Kammfleisch wird gewaschen und in Streifen geschnitten.) In einer gusseisernen Pfanne werden dünne Streifen Speck, darauf Kohlblätter, geschälte und in Scheiben geschnittene Kartoffeln, Fleischstücken und Bauchspeck im Wechsel eingeschichtet. Zwischen jede Schicht werden Gewürze, getrocknetes Gemüse, Salz und Pfeffer gegeben.

Abgedeckt wird die Pfanne mit Kartoffelscheiben und Krautblättern und obenauf etwas Schmalz oder Öl. Das Ganze wird zugedeckt ca. 1,5 Stunden im offenen Feuer gegart.

zur Zubereitung heute

Anstatt der gusseisernen Pfanne verwendet man einen Bräter und gart alles ca. 1,5 Stunden im Backofen.



## Pieczonka z zająca

Składniki na 4 osoby

- 1 szt. zająca lub królika lub
- 1 kg karkówki wieprzowej
- 1 kg 250 g ziemniaków
- 2 duże cebule
- 150 g boczku wędzonego
- 100 g słoniny świeżej
- kapusta biała  
(kilka dużych liści)
- sól
- pieprz mielony naturalny
- pieprz ziołowy
- tymianek  
(może być suszona  
jarzynka)
- 1 l kwaśnego mleka

Zając (królik) oczyszczony i wyjęty z kwaśnego mleka, w którym leżał 2 dni, powinien być osuszony i podzielony na kawałki.

(Karkówkę umyć i podzielić na paski.)

Specjalny żeliwny kociołek lub brytfannę lub naczynie żaroodporne należy na dnie wyłożyć cienkimi plasterkami słoniny świeżej, na którą należy ułożyć liście kapusty z usuniętymi twardymi częściami. Ziemniaki po umyciu obrać i pokroić w plastry lub cząstki.

Kociołek wypełnić warstwami ziemniaków, cebuli, kawałkami mięsa, plasterkami boczku wędzonego i tak napełnić, przyprawiając każdą warstwę solą, jarzynką i ziarnkami.

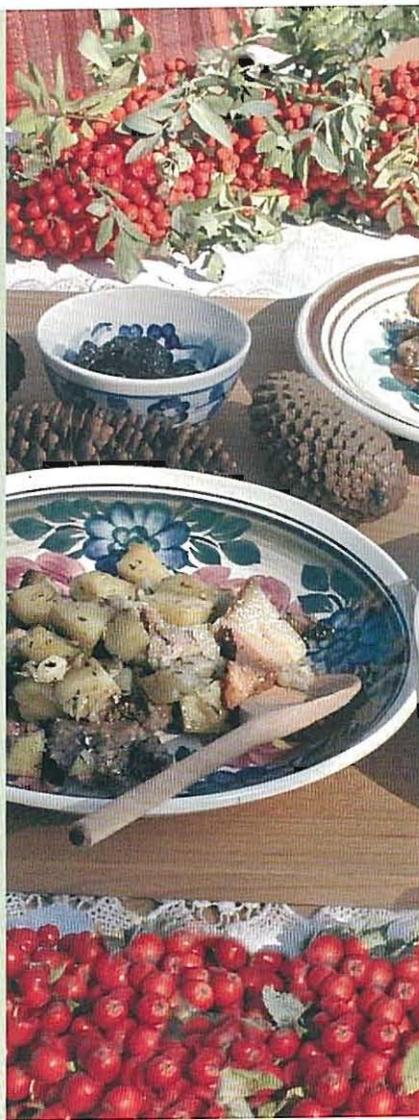
Górną warstwę powinny stanowić ziemniaki, przykryte warstwą kapusty.

Górną warstwę można skropić stopionym smalcem lub olejem.

Zamknięty szczelnie kociołek postawić w gorący popiel z ogniska, lub nad paleniskiem ogniska i zapiekać 1 ½ godziny.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Sposób przygotowania mięsa jest taki sam jak na górze opisany. Umieścić wszystkie składniki w brytfannie i umieścić ją w piekarniku na 1 ½ godziny.



# Bigosch

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Sauerkraut
- 500 g Weißkohl
- 300 g durchwachsener  
geräucherter Speck
- 200 g Wurst
- 100 g Backpflaumen
- 100 g getrocknete Pilze
- 150 g Zwiebeln
- verschiedene gegarte oder  
rohe Fleischsorten
- Salz
- Pfeffer
- Piment
- Lorbeerblatt
- Schmalz oder Speck



Das Sauerkraut wird mit kaltem Wasser gewaschen und in kleinen Portionen in der Pfanne über offenem Feuer mit Schmalz und Speck kurz angebraten, danach in einen großen Topf gelegt. Der Weißkohl wird fein gehackt, in kaltes Wasser gelegt und so lange in einem anderen Topf über dem offenen Feuer gekocht, bis er weich ist. Der geräucherte Speck und die Wurst werden klein geschnitten, kurz angebraten und in den Topf mit Sauerkraut gegeben, alles wird mit den Gewürzen abgeschmeckt. Nach Geschmack werden Pflaumen, Pilze und klein geschnittenes gegartes oder rohes Fleisch in den Topf geben. Zwiebeln werden zerkleinert und geröstet und zum Sauerkraut gegeben. Jetzt werden die Zwiebeln geschnitten, geröstet und zum Sauerkraut dazu geben. Der weiche Weißkohl wird mit dem Sauerkraut zusammengerührt und auf kleiner Flamme gekocht. Nicht die ganze Soße verdampfen lassen! Ab und zu umrühren. Vor dem Servieren auf einem Keramikteller wird das Ganze noch einmal abgeschmeckt.

zur Zubereitung heute

Heute erfolgt die Herstellung in der gleichen Art doch eher auf dem Gas- oder Elektroherd.

# Bigos

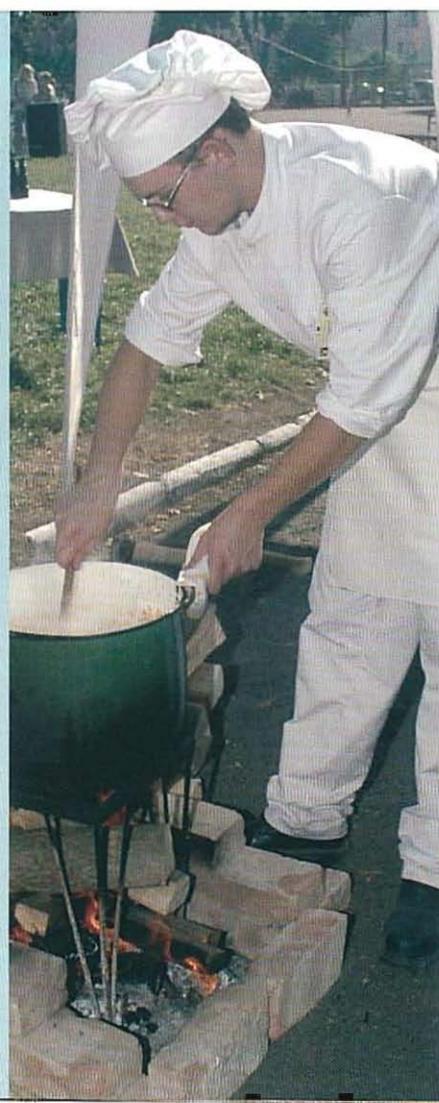
Składniki na 4 osoby

- 500 g kapusty kiszonej,
- 500 g kapusty słodkiej,
- 200 g kiełbasy,
- 300 g boczku wędzonego,
- 100 g suszonych śliwek,
- 100 g suszonych grzybów (podgrzybki)
- 150 g cebuli
- mięso różnego rodzaju gorowane oraz surowe
- sól
- pieprz,
- ziele angielskie
- liść laurowy

Kapustę kiszoną przepłukiwać w zimnej wodzie, a następnie pokroić na krótsze pasma. Kolejne porcje obsmażyć na patelni na smalcu lub słoninie i wkładać do dużego garnka. Kapustę słodką szatkować, wkładać do garnka z wrzącą wodą i gotować do miękkości. Pokroić dość drobno boczek i kiełbasę, obsmażyć na patelni i wkładać do garnka z kiszoną kapustą. Sól, pieprz, ziele angielskie i liść laurowy dokładać wg. własnego uznania oraz śliwki i grzyby - bez namoczenia w wodzie. Wkładamy w kostki pokrojone gotowane oraz surowe mięso do bigosu. Gdy słodka kapusta zmięknie, łączymy obie w całość i dalej gotujemy na małym ogniu. Dbamy by nie wyparował sos. Mieszymy co jakiś czas dogłębnie. Zaczynamy próbować smak. Dodajemy to, czego zabrakło do pełnego wyrazu potrawy. Podamy na talerzach ceramicznych.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Sposób przyrządzenia jest taki sam, jak kiedyś był, gotuje się nie na otwartym ognisku.



Zespół Szkół Podnagimnazjalnych Nr. 3  
 ul. Strzelecka 51, Pl - 74-300 Mysłibórz  
 © Tomasz Wolniak

## Gesottenes

### Huhn

mit allerlei Wurzelzeug,  
vielen Kräutern und  
Erdknollen

Zutaten für 4 Personen

1600 g Huhn

200 g Möhren

150 g Sellerie

200 g weiße Rüben  
(evtl. Teltower Rübchen)

1 Kohlrabi

1 kg Kartoffeln

Salz

Pfeffer



Das Huhn säubern und in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, das Gemüse putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Die Hühnerstücke mit Wasser und Gewürzen im Kessel auf offenem Feuer ca. 1,5 Std. leicht köcheln lassen, danach das Gemüse und die Kartoffeln dazu geben und zu Ende garen. Alles in Steingutschüsseln mit einem Holzlöffel servieren.

zur Zubereitung heute

Die Zutaten wie oben genannt im Topf zubereiten und in Suppentellern oder Suppenschüsseln mit frischen gehackten Kräutern servieren.



Verein der Köche Scharmützelsee  
und Umgebung e.V.  
© Torsten Lück

## Gotowana kura

z różnymi warzywami,  
ziołami i ziemniakami

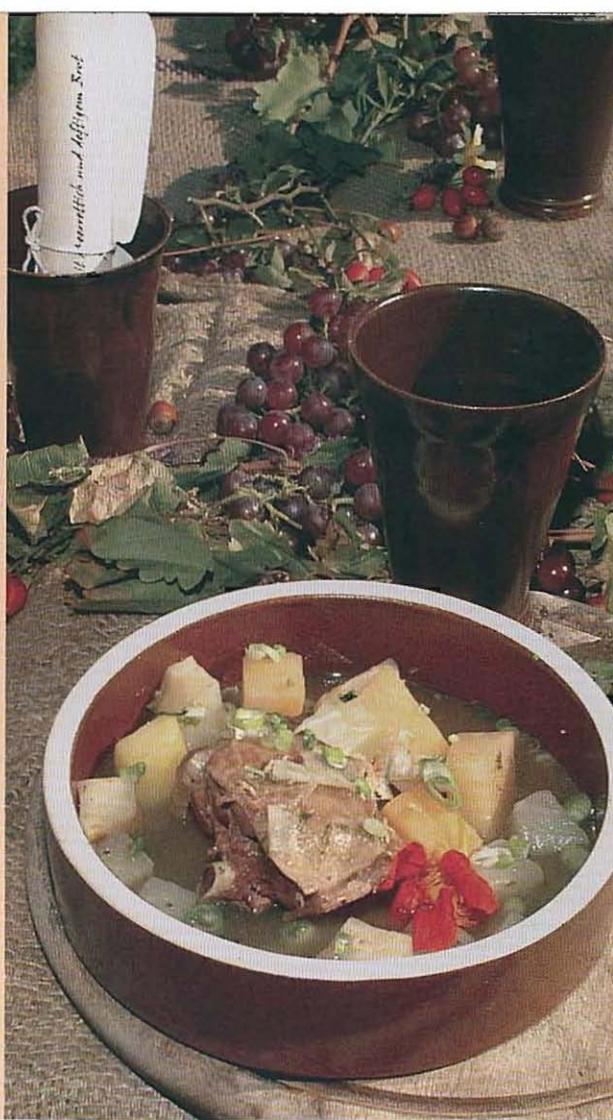
Składniki na 4 osoby

1,6 kg kura  
200 g marchwi  
150 g selera  
200 g białych buraczków  
1 galarepa  
1 kg ziemniaków  
sól  
pieprz

Kurę oczyścić i rozdzielić na duże kawałki. Ziemniaki obrać, warzywa oczyścić i też pokroić w duże kawałki. Kurę z solą i pieprzem nastawić i w kotle nad otwartym ogniem około 1,5 godziny ugotować. Potem dodaje się warzywa i ziemniaki i gotuje się wszysrko do miękkości. Podaje się jedzenie z ziołami w miskach ceramicznych z łyżką drewnianą.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

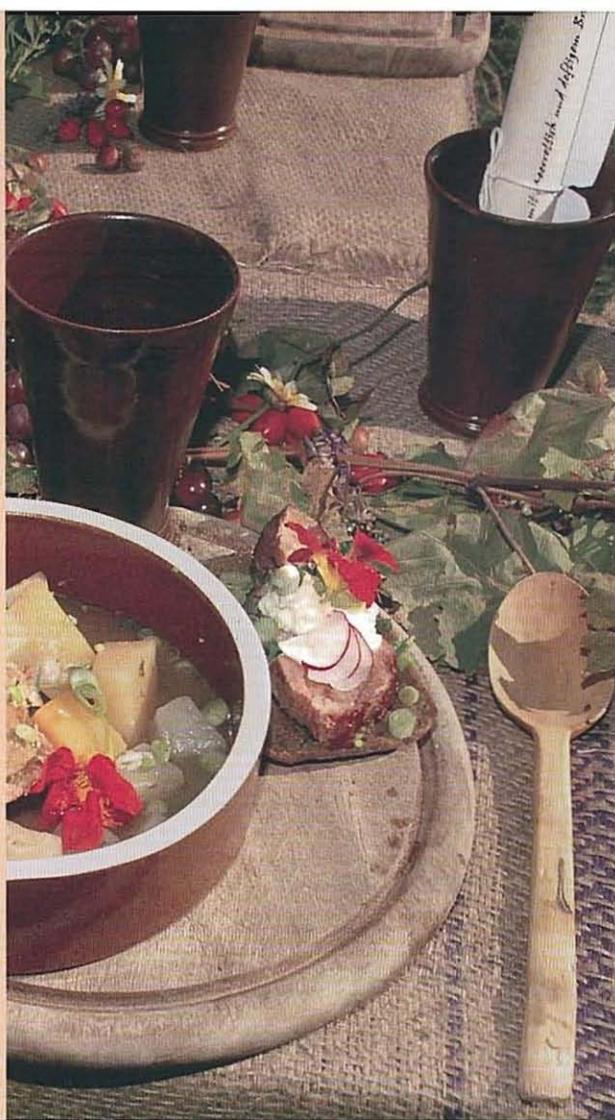
Zamiast na otwartym ognisku w kociołku, gotuje się dzisiaj w garnkach na piecu elektrycznym lub gazowym i podaje jedzenie w talerzach



# Geselchter Schweinebauch auf Brot

Zutaten für 4 Personen

- 600 g geräucherten  
Schweinebauch
- Wurzelgemüse
- Kräuter
- 4 Scheiben Fladenbrot
- Meerrettich
- Senf



Geräucherten Schweinebauch mit Kräutern, Wurzelgemüse und Gewürzen im Kessel über offenem Feuer kochen. Nach dem Garen den Schweinebauch in Scheiben schneiden und auf Fladenbrot mit Meerrettich und Senf servieren.

zur Zubereitung heute

Kasslerbauch im Topf mit Kräutern und Wurzelgemüse kochen und auf deftigem Körnerbrot anrichten, dazu Meerrettich und Senf geben.



Verein der Köche Schammützelsee  
und Umgebung e.V.  
© Torsten Lück

Wędzony boczek, zioła,  
i warzywa ugotować w kociołku  
na otwartym ogniu.

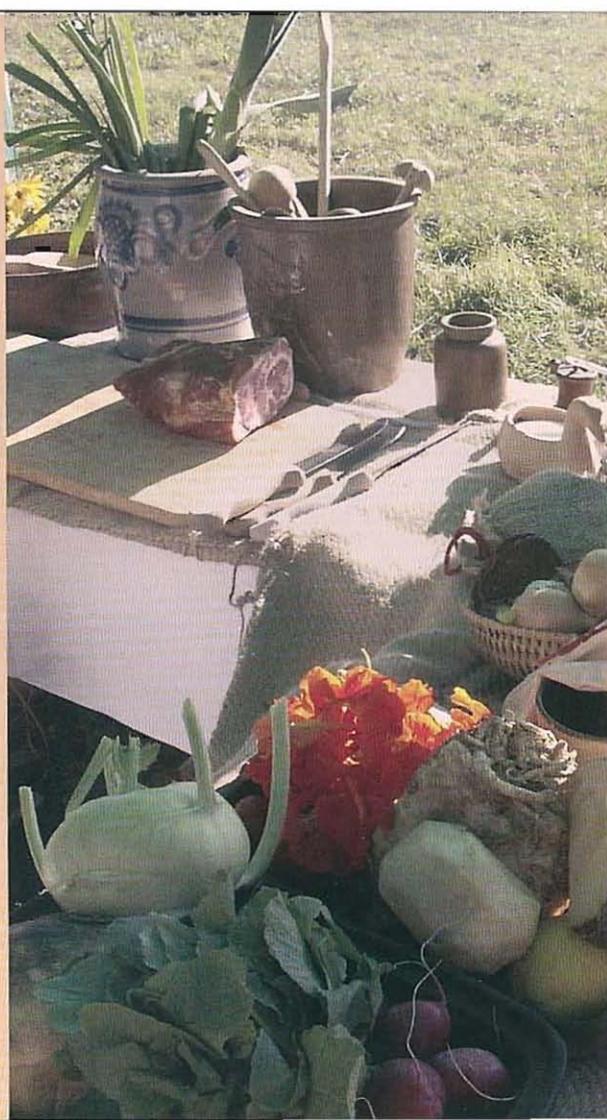
Po gotowaniu wyjąć z wywaru,  
pokroić w plastry i położyć  
na chleb.

Podać na drewnianej desce z  
chrzanem i musztardą.



Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Przyrządzenie jest to same,  
tylko gotuje się w garnku na  
kuchennym piecu. Podaje się na  
chlebie razowym z chrzanem  
i musztardą.



## Wędzony boczek na chlebie

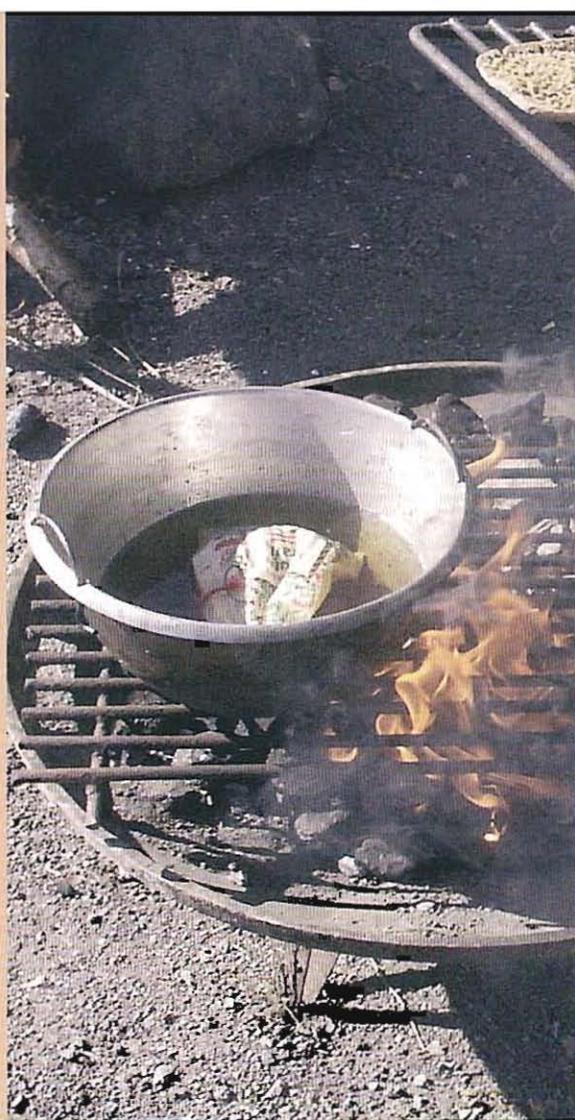
Składniki na 4 osoby

- 600 g wędzonego boczku
- warzywa
- marchew
- seler
- korzeń pietruszki
- świeże zioła
- 4 kromki chleba pita
- chrzan
- musztarda

# Bauern- pflaumen in gewürztem Met

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Bauernpflaumen
- 100 g Zucker oder Honig
- Zimt
- Nelken
- 1 kleines Stück Chilischote
- ½ Flasche Honigwein



Die entsteinten Pflaumen mit Zucker oder Honig, etwas Wasser, Chilischote und Nelken im Kessel auf offenem Feuer kurz aufkochen, Honigwein dazugeben, erwärmen und in Tonschalen servieren.

Zur Abb.:  
Ein Säckchen mit  
Zimt, Nelken und Chili würzt  
den Honigwein im Schälchen  
über dem offenen Feuer.

zur Zubereitung heute

Die Zutaten wie oben im Topf zubereiten und in Gläsern oder Porzellanschalen servieren.



Verein der Köche Scharmützelsee  
und Umgebung e.V.  
© Torsten Lück

# Śliwka w miodzie pitnym

Składniki na 4 osoby

- 600 g śliwek,
- 100 g cukru lub miodu
- cynamon
- goździki
- mały kawałek chilli
- ½ litra miodu pitnego

Usunąć pestki ze śliwek, dodać cukier lub miód, trochę wody, kawałek chilli i goździki. W kociołku nad otwartym ogniem krótko zagotować, miodu pitnego dodać i nagrzać. Podaje się śliwki w miseczkach ceramicznych.



Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Wszystkie składniki gotować w garnku na piecu kuchennym i podać w szklankach oraz w miseczkach z porcelany.

# Fischsuppe

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Hecht
- 300 g Schleie
- 200 g Kartoffeln
- 70 g Karotten
- 1 Bund Petersilie
- 50 g Sellerie
- ½ Stange Porree
- 150 g Kohl
- 150 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Mehl
- Wasser



Den in ein Leinentuch gewickelten Fisch kochen wir in 2 Liter Salzwasser 20 Minuten über dem offenen Feuer im Kessel.

Danach wird der Fisch heraus genommen und das in Würfeln geschnittene Gemüse in die Brühe gegeben, mit Salz und Pfeffer gewürzt. Das Fischfleisch wird von den Gräten gelöst, in die Brühe zurück gegeben und bei kleiner Hitze gekocht. Nun wird Knoblauch zugegeben. Aus dem Mehl und Wasser wird ein Teig geknetet und in kleine Klößchen geformt, welche in die Suppe gegeben werden. Die Suppe ist dann fertig, wenn die Klößchen auftauchen.

zur Zubereitung heute

Anstatt des offenen Feuers erfolgt das Kochen heute im Topf auf dem Herd.

## Zupa rybna

Składniki na 4 osoby

300 g szczupaka,  
300 g lina,  
200 g ziemniaków,  
70 g marchwi,  
50 g selera,  
150 g kapusty białej,  
150 g pomidorów,  
pęczek pietruszki,  
½ pora,  
1 ząbek czosnku,  
50 g mąki,  
woda

Ryby w dwóch litrach wody gotować w kotle na otwartym ogniu około 20 minut. Wyjąć rybę i dodać do wywaru resztę składników oprócz mąki i ugotować.

Ryby obrać z ości i kawałki wrzucić do wywaru i gotować na małym ogniu, dodać czosnek.

Z mąki i wody zagnieść ciasto i zrobić najdrobniejsze kluseczki, wrzucić je do zupy i kiedy zaczną wypływać to zupa jest gotowa.



Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Sposób przyrządzenia jest taki sam, jak kiedyś był, gotuje się nie na otwartym ognisku.

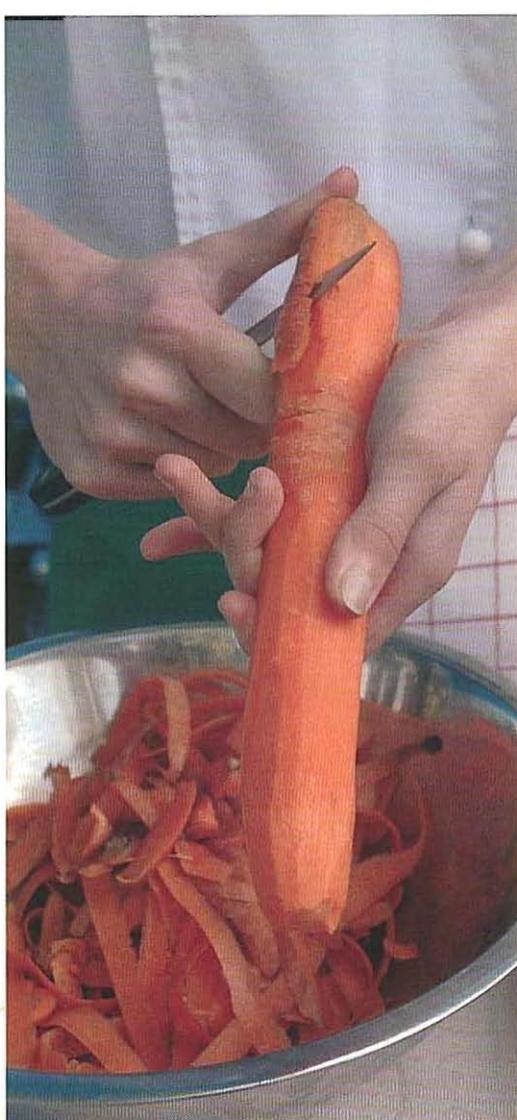


Zespół Szkół Podnagimnazjalnych Nr. 3  
ul. Strzelecka 51, Pl - 74-300 Myślibórz  
© Jolanta Cielecka

# Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Weißkohl
- 500 g Möhren
- 200 g Pastinaken
- 200 g Kohlrüben
- 100 g Sellerie
- 200 g Zwiebeln
- 200 g Kartoffeln
- Salz
- Gewürze
- Kräuter
- 200 g Sahne



Das Gemüse wird geputzt, geschält und in kleine Würfel geschnitten. In der Zwischenzeit wird Wasser im Kochkessel über offenem Holzfeuer zum Kochen gebracht. Jetzt geben wir das Gemüse dazu und lassen alles ca. 30 Minuten kochen. Mit Salz, Kräutern und Gewürzen wird die Suppe abgeschmeckt, die Sahne untergezogen und in einer Keramikschüssel mit Holzlöffeln serviert.

zur Zubereitung heute

Heute erfolgt das Kochen auf dem Herd im Topf.

Warzywa odczyścić, ostrugać i pokroić w małe kostki. W między czasie wodę w kociołku na otwartym ogniu zagotować, warzywa dodać i około 30 minut gotować.

Ziołami świeżymi, solą, przyprawą i śmietaną doprawić do smaku.

Podać w misce ceramicznej z łyżką drewnianą.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Gotuje się wszystkie warzywa w garnku na piecu elektrycznym oraz gazowym.



Zespół Szkół Podnagimnazjalnych Nr. 3,  
Strzelecka 51, Pl - 74-300 Myślubórz  
© Jarosław Rębiasz



## Zupa warzywna

Składniki na 4 osoby

1 kg kapusta biała  
500 g marchwi  
200 g pasternaków  
200 g brukiew  
100 g seler  
200 g cebuli  
200 g ziemniaków  
200 g śmietany  
sól  
przyprawa  
świeże zioła

# Lamm am Spieß

Zutaten für 4 Personen

1 kg Lamm (im Ganzen)

Thymian

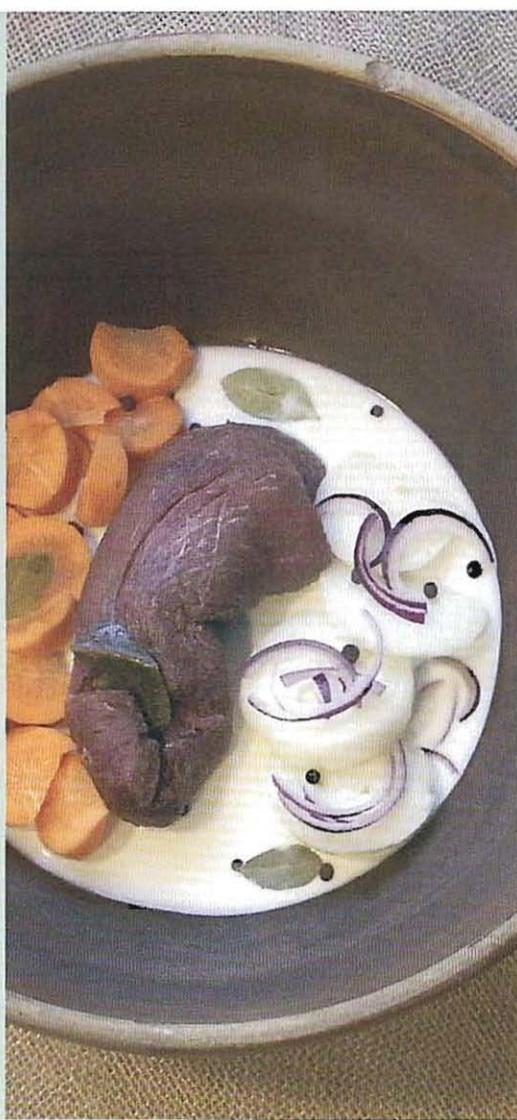
Salz

Ziegenmilch

Zwiebeln

Knoblauch

Öl



Das Lammfleisch wird mit Salz und Thymian gewürzt und in Ziegenmilch eingelegt.

Das Ganze lassen wir einen Tag ziehen. Danach wird das Lammfleisch auf einen Spieß aufgezogen und über ein offenes Holzkohlefeuer unter ständigem Drehen gegart.

Das Fleisch wird in Scheiben geschnitten, mit Kräutern garniert und auf dem Holzbrett serviert.

Ein Glas Honigmet dazu verfeinert den Geschmack.

zur Zubereitung heute

Das Lamm wird auf dem Gitterrost in der Backröhre mit Auffangpfanne gebraten, achten Sie dabei auf die Temperaturregulierung. Löschen Sie den Braten zwischenzeitlich mit Brühe ab. Die Marinade vom Einlegen verwenden Sie anschließend zur Soßenbereitung mit dem aufgefangenen Bratensud.

# Mięso jagnięce z rożna

Składniki na 4 osoby

1 kg mięsa jagnięcego  
(w całości)  
kozie mleczo  
tymianek  
sól  
cebula  
czosnek  
olej

Mięso jagnięce przyprawić solą i tymiankiem i włożyć w kozie mleczo na jeden dzień, wyjąć z mleka, obsuszyć i naciągnąć na rożno.

Smaży się mięso na otwartym ogniu drewnianym i stale obraca. Po usmażeniu pokroi się mięso w plastry, położy na deskę z ziołami.

Do tego jedzenia smakuje szklanka z miodem pitnym.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Mięso jagnięce położyć na ruszt w piekarniku i smażyć przy stałej temperaturze. Od czasu do czasu polać bulionem i po zakończeniu sos doprawić z bulionem.



## Scheiterhaufen aus der Riesenpfanne mit Zwiebelringen und frischen Pilzen

Zutaten für 4 Personen

100 g Fett

2 kg Schweinekamm

1 kg Zwiebeln

500 g frische Waldpilze

Salz

Pfeffer

Paprika

Honigwein

Sahne



Der Schweinekamm wird in Blattform geschnitten und im Kochkessel über offenem Holz- oder Holzkohlefeuer angebraten. Danach werden die Zwiebelringe mit den in Spalten geschnittenen Pilzen hinzugefügt und das Ganze glasig angedünstet. Jetzt wird mit Honigwein und Sahne abgelöscht und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprika gewürzt. Serviert wird in einem Keramikgefäß mit Holzlöffel. Dazu wird Brot gereicht.

zur Zubereitung heute

Statt im Kessel werden dünne Scheiben in der Pfanne angebraten, entnommen und warm gehalten. Im Bratenfond werden die Zwiebelringe und die Pilze gedünstet. Das Ganze wird gewürzt. Das Fleisch wird wieder zurückgelegt. Man kann auch eine Auflaufform nutzen, dann werden die Zutaten in der gleichen Reihenfolge in der Auflaufform im Ofen auf dem Rost gegart. Zur Arbeitserleichterung können die einzelnen Bestandteile auch in der Pfanne gebraten werden, dann in die Auflaufform geschichtet und im Ofen fertig gegart werden.

Karkówkę pokroi się w plastry i podsmaży w kotle nad drewnianym ognisku. Dodaje się w plastry pokrojoną cebulę i krojone podgrzybki i dalej się smaży. Doleje się miód pitny i śmietanę, solą, pieprzem i papryką doprawi się do smaku.

Podawać do stołu w ceramicznym narzędziu z łyżką drewnianą i z chlebem.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Zamiast w kotle podsmaży się cienkie plastry mięsa na patelni, odstawić i trzymać ciepło. W tłuszczu od smażenia smaży się cebulę i grzyby. Doleje się miód pitny i śmietanę, solą, pieprzem i papryką doprawi się do smaku i włoży smażone mięso do patelni.

Można też wszystkie składniki po kolei włożyć w naczynie i w piekarniku zapiekać.



## Stos z dużej brytfanny z cebulą i świeżych grzybów

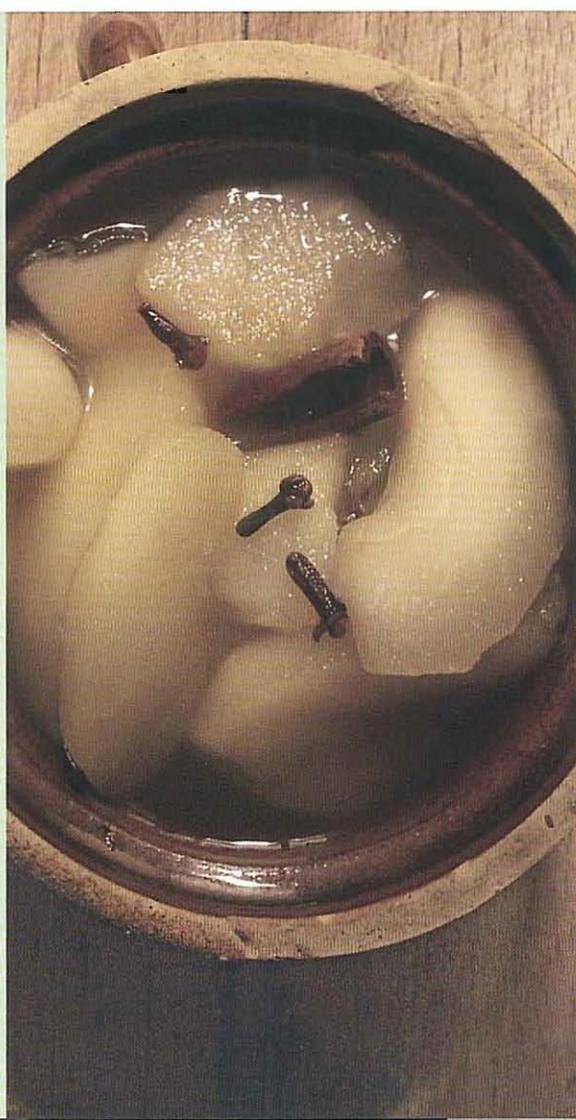
Składniki na 4 osoby

- 100 g tłuszczu
- 2 kg karkówki
- 1 kg cebuli
- 500 g podgrzybków
- sól
- pieprz
- papryka
- miód pitny
- śmietana

# Äpfel im Honigwein

Zutaten für 4 Personen

- ½ Flasche Honigwein
- 500 g Äpfel
- 100 g Honig
- Zimt
- Nelken



Die Äpfel werden geschält und in Stückchen geschnitten, danach mit Zimt, Nelken und Honig im Kochkessel mit Wasser aufgekocht. Jetzt geben wir den Honigwein dazu und lassen das Ganze über offenem Feuer kurz aufkochen. Die Äpfel werden in Tongefäßen oder Holzschüsseln serviert.

zur Zubereitung heute

Die Zubereitung erfolgt heute natürlich nicht mehr über dem offenen Feuer

Jabłka obrać i w kawałki pokroić, z cynamonem, goździkami, miodem i trochę wodą w kotle zagotować. Teraz doleje się miód pitny i zagotuje się jeszcze raz. Kawałki jabłka są deserem i podaje się w naczyniu z gliny oraz w misce drewnianej.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Dzisiaj jabłka gotuje się w garnku na piecu kuchennym, nie na otwartym ogniu.



Verein der Köche Scharmützelsee  
und Umgebung e.V.  
© Torsten Lück



## Jabłka w miodzie pitnym

Składniki na 4 osoby

½ butelki miodu pitnego  
500 g jabłek  
100 g miodu  
cynamon cały  
goździk

# Lendenstück mit Meerrettich

Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Lende
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 Sellerie
- 2 Esslöffel Butter
- 5 Körner englischer Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Esslöffel geriebener  
Meerrettich
- 300 g Steinpilze oder  
Champignons
- 2 Kartoffeln
- Salz



Preisträger des Wettbewerbes 2005



Das Fleisch wird mit Salz bestreut. Zwiebel, Möhren und Sellerie werden in Scheiben geschnitten. Das Gemüse legen wir in eine Schmorpfanne, darauf das Fleisch, alles wird mit Pfeffer und Lorbeerblatt bestreut. In einer kleinen Pfanne zerlassen wir die Butter und geben diese über Fleisch und Gemüse.

Nun braten wir das Fleisch in der Schmorpfanne über dem offenen Feuer von beiden Seiten. In der Zwischenzeit werden die Pilze, geriebener Meerrettich und Kartoffeln in einer Pfanne mit Butter gebraten.

Jetzt wird der Braten schichtweise mit Pilzen und Kartoffeln in der Schmorpfanne gelegt und das ganze noch einmal überbacken. Das Fleisch wird auf dem Keramikteller mit Kräutern garniert und heißer Soße serviert.

zur Zubereitung heute

Die Zutaten werden wie beschrieben vorbereitet, dann in einer Auflaufform geschichtet und im Backofen gebacken.

Polędwicę umyć i posolić. Ułożyć w brytfannie i lekko podpiec na maśle na otwartym ogniu, często przewracając i podlewając sosem. Skoro będzie pół miękka, dodać parę marchwi pokrajanej w talarki, seler i posypać kilkoma ziarnkami pieprzu angielskiego i bobkowym liściem. Na koniec dodać pokrajaną w talarki cebulę i pokrajane ziemniaki oraz grzyby. Skoro będzie gotowa, pokrajać i przełożyć usmażonym w maśle tartym chrzanem i podać na półmisku.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Składniki przygotować jak opisane, ułożyć w brytfannie i piec w piekarniku.



## Polędwica przekładana z chrzanem

Składniki na 4 osoby

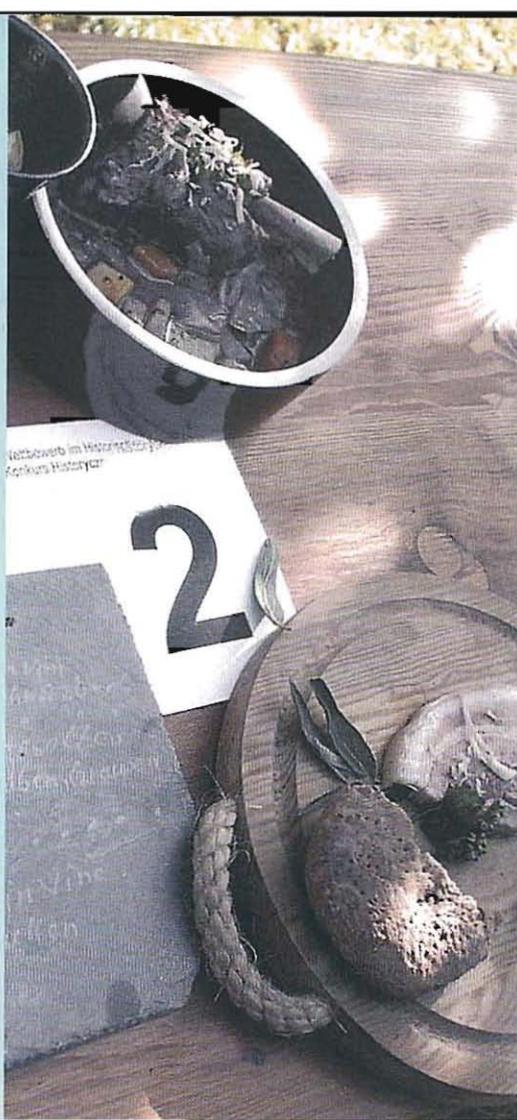
- 1 kg polędwicy
- 2 cebule
- 2 marchewki
- 1 seler
- 2 łyżki masła
- 5 ziarna ziela angielskiego
- 2 liście laurowe/bobkowe
- 3 łyżki tartego chrzanu
- 300 g borowików lub pieczarek
- 2 ziemniaki
- sól



## Gesottenes Lammfleisch mit Kraut, Rüben und Graupen

Zutaten für 4 Personen

- 4 Lammhaxen oder
- 1 Lammschulter
- 400 g Weißkohl
- 200 g Möhren
- 200 g Kohlrübe
- 1 Kohlrabi
- 100 g Graupen
- 4 kleine Fladenbrote
- Frische Kräuter der Jahreszeit
- Salz
- Pfeffer



Das Gemüse wird gereinigt, geschnitten und im Kessel über offenem Feuer mit den Lammhaxen (oder Schulter) gekocht, dabei mit Pfeffer und Salz gewürzt. Nach ca. 1 Std. werden die Graupen und viele Kräuter dazu geben. Jetzt leicht köcheln lassen. Das Gemüse wird in Steingutschüsseln oder Holzschüsseln angerichtet und mit Holzlöffeln serviert. Dazu wird Fladenbrot gereicht.

zur Zubereitung heute

Geputztes Gemüse würfeln, mit Salz und Pfeffer im Wasser mit der Lammkeule im Topf kochen. Nach ca. 1 Std. die Graupen und die Kräuter dazugeben. Wenn das Fleisch gar ist, auf tiefen Tellern servieren und gehackte frische Kräuter übersteuen. Deftiges Schwarzbrot dazu reichen

Do gotującej wody w kotle nad otwartym ogniu włożyć nogi baranka i ok. 1 godz. gotować, warzywa odczyścić, pokroić i dodać do kotła, wsypać pęczak, dodać soli i pieprzu i dalej gotować. Dodaje się świeże zioła i doprawia do smaku. Nogi baranka i warzywa są głównym jedzeniem i podaje się w misce ceramicznej z łyżką drewnianą i z chlebem pita.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Oczyszczone warzywa pokroić, nogi baranka, sól i pieprz dodać do wody i w garnku gotować około jednej godziny. Dodaje się teraz pęczak i świeże zioła i doprawi do smaku. Kiedy mięso jest miękkie, podać na talerze z świeżymi ziołami i razowym chlebem.



Verein der Köche Scharmützelsee  
und Umgebung e.V.  
© Torsten Lück



## Gotowane nogi barana z kapustą, brukwią i pęczakiem

Składniki na 4 osoby

4 nogi baranka  
400 g kapusty białej  
200 g marchwi  
200 g brukiew  
1 kalarepa  
100 g pęczaku  
4 chleby pita  
świeże zioła z pory roku  
sól  
pieprz

# Wildschweinkeule

Zutaten für 4 Personen

1 Wildschweinkeule  
Kräuter der Saison



Die Wildschweinkeule pökeln, danach die Wildschweinkeule über offenem Feuer am Spieß zwei bis drei Stunden grillen, dabei mehrfach mit Wasser übergießen.

zur Zubereitung heute

Grillen im Elektrogrill oder Backofen.

## Peklowany udziec dzika

Składniki na 4 osoby

1 udziec dzika,  
dowolne świeże zioła z  
różnych pór roku



Peklowany udziec dzika dać na ruszt i powoli smażyć na ogniu z drewna około 2 do 3 godzin, od czasu do czasu poleć wodą.

Sposób przyrządzenia i wskazanie na dziś

Smażyć w piekarniku lub grilu elektrycznym.



Zespół Szkół Podnagimnazjalnych Nr. 3  
ul. Strzelecka 51, Pl - 74-300 Mysłibórz  
© Jolanta Cielecka



Literaturnachweis / Bibliografia  
Abbildungen und Sprichwörter  
Ilustracja i przysłowia

**Welche Heilpflanze ist das?**, Bruno Schönfelder  
*Franck'sche Verlagsbuchhandlung, Stuttgart 1939*  
**Koch- und Backrezepte aus Großmutter's Zeit**,  
*Bindlach 1995*

**Natur&Heilen**, Februar / 2005

**Der neue Blumengarten**, *Stadt und Land*  
*auf Neuruppiner Bilderbogen*,  
*Eulenspiegelverlag Berlin 1988*

**Handbuch der Klosterheilkunde**,  
*Verlag Zabert Sandmann GmbH München 2003*

**Heilpflanzen gestern und heute**,  
*Urania-Verlag Leipzig-Jena-Berlin 1984*

**Der Honig ist nicht weit vom Stachel**,  
*Koehler&Amelang Leipzig 1984*

**Der gepfefferte Spruchbeutel**  
*Eulenspiegel Verlag für Satire und Humor*  
*Berlin W8 1964*

**Archiv Freilichtmuseum Altranft**  
**Mühlenmuseum Bogdaniec**  
*bei Gorzów*

*Dieses Projekt wird unterstützt durch die  
Europäische Union im Rahmen  
der Gemeinschaftsinitiative INTERREG IIIA  
(Small Projekt der Euroregion Pro Europa Viadrina)*



*Projekt jest popierany przez Unię Europejską  
w ramach wspólnej inicjatywy INTERREG IIIA  
(Small Projekt Euroregionu Pro Europa Viadrina)*

## Impressum

Herausgeber / Wydawca



Brandenburgisches  
Freilichtmuseum  
Altranft, 2006

16259 Altranft, Am Anger 27

Verantwortlicher Redakteur / Odpowiedzialny redaktor

Peter Naruschke (D), Leiter des Brandenburgischen  
Freilichtmuseums Altranft

Redakteure / Redaktorzy

Dr. Hans-Jürgen Rach (D), Historiker  
Rüdiger Lehmann (D), Vorsitzender des Vereins der Köche  
Barnim-Uckermark-MOL e.V. im Verband Deutscher Köche  
Achim Fleischmann (D), Vorsitzender des Vereins der Köche  
Scharmützelsee und Umgebung e.V. im Verband Deutscher Köche  
Jarosław Rębiacz (Pl), Küchenmeister  
an der ZPS Nr. 3 Myślibórz

Übersetzungen / Tłumaczenie

Anna-Maria Hähnel (D), Joanna Linde (Pl), Janina Bartoś (Pl)  
Koordinator / Koordynator



Günter Grützner (D)

Unser besonderer Dank gilt den am Wettbewerb  
teilnehmenden deutschen und polnischen  
Anbildungsstätten, Schulen und Unternehmen,  
besonders den Auszubildenden, Schülern und  
deren Ausbildern und Lehrern.

Dziękujemy wszystkim, którzy uczestniczyli  
w konkursie: niemieckim i polskim szkołom  
zawodowym, szkołom i przedsiębiorstwom,  
uczniom szkół zawodowych i innych szkół,  
nauczycielom i instruktorom.



Fotos / Zdjęcia  
Horst Wiese

S. 38, 39, 62, 64, 66  
Günter Grützner



Gestaltung und Bildredaktion  
Nadanie formy  
Ilona Roscher



© Brandenburgisches Freilichtmuseum  
Altranft und Autoren



[www. freilichtmuseum-altranft.de](http://www.freilichtmuseum-altranft.de)