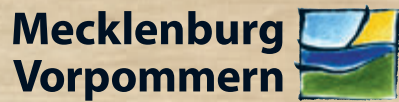




HEIMATSCHATZKISTE

für Kinder in Mecklenburg-Vorpommern

Handreichungen und Ideen für
pädagogische Fachkräfte



Ministerium für Bildung,
Wissenschaft und Kultur

Herausgeber:

Heimatverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Mecklenburgstraße 31
19053 Schwerin
Telefon: 0385 / 5777 3711
www.heimatverband-mv.de

Redaktion:

Johanna Bojarra und Antonia Stefer

Lektorat:

Dr. Ralf Gehler und Ulrike Stern

Illustrationen der Sympathiefiguren:

Steffi Meyer

Das Projekt "Heimatschatzkiste" ist ein Projekt des Heimatverbandes Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Es wird vom Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Mecklenburg-Vorpommern gefördert.

Alle Rechte liegen beim Heimatverband Mecklenburg-Vorpommern e.V. und beim Förderer.
© Schwerin, 2019

Auf der Homepage www.heimatschatzkiste.de finden Sie alle Materialien der Heimatschatzkiste. Viele davon können Sie im Handel erhalten.

Eine Liste mit Literaturempfehlungen ist ebenfalls verfügbar.

Außerdem halten wir Sie immer auf dem neuesten Stand zu den Fortbildungen der Heimatschatzkiste.

Traditionelle Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern

(Ute Hartig)

Klöndör e.V.

c/o Freilichtmuseum für Volkskunde Schwerin-Mueß
Alte Crivitzer Landstraße 13, 19063 Schwerin
Telefon: 0385 / 20 84 125
E-Mail: info@kloendoer-ev.de

Die folgenden traditionellen Rezepte wurden von Ute Hartig zusammengetragen. Sie gehört zum Kochstammtisch des Klöndör e.V., des Fördervereins des Freilichtmuseums für Volkskunde Schwerin-Mueß, und war von 1990 – 2008 für die Herausgabe des Mecklenburg-Magazins verantwortlich. Die Rezepte entstammen alten Kochbüchern und der Erinnerung der Autorin.

Kurzbeschreibung:

In Mecklenburg-Vorpommern lautet ein Sprichwort „Wat de Buer nich kennt, dat ät hei nich“ – Was der Bauer nicht kennt, das isst er nicht.

Und er kannte nicht viel, denn die Zahl der Speisen, die bei einfachen Familien in alten Zeiten in einer großen Schüssel auf den Tisch kamen, war sehr überschaubar. Mehlspeisen und Milchsuppen, verschiedene Kartoffelgerichte, „Mangkåttäten“ (Eintopf), Brot und Butter, Trockenobst, viel Kohl, Erbsen, Rüben, am Sonntag auch mal etwas Fleisch.

Melksupp mit Klüten (Milchsuppe mit Kleckerklößchen)

Für die Suppe: 1 Liter Milch, 1 Prise Salz, etwas Zucker, 1 Stück Zimtstange oder abgeriebene Zitronenschale

Für die Klüten: 3/8 Liter Wasser (375 ml), 100 Gramm Mehl, 2 kleine Eier, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker

- Aus den Zutaten für die Klüten einen dickflüssigen, glatten Teig rühren und diesen zugedeckt etwas ruhen lassen. (Sparsam geht es auch nur aus Wasser und Mehl.)
- Inzwischen die Zutaten für die Suppe in einem Topf aufkochen.
- Sobald die Flüssigkeit kocht, den Teig über einen Quirl oder Schneebesen, der ständig gedreht werden muss, in die Suppe laufen lassen. Diese ständig langsam umrühren, damit die Klüten nicht aneinanderkleben.
- Die Suppe mit kleiner Hitze weiterkochen, bis die Klüten oben schwimmen.
- Heiß servieren, eventuell nachsüßen.

Diese Suppe wurde früher auf den Bauernhöfen zum ersten Frühstück gegessen, nachdem das Vieh versorgt worden war. Sie wärmte durch, besonders im Winter. Danach gab es Brot mit Aufstrich. Abends wurde die Suppe noch mal aufgetischt, danach gab es Bratkartoffeln mit Essigkürbis, Salzgurken oder Rote Bete und für die Männer vielleicht ein Ei.



Melkries (Milchreis)

Zutaten: 250 Gramm Reis, 1 Liter Milch, 1 Prise Salz, 20 Gramm Butter

- Den Reis in der heißen Butter durchrühren. Die kochende Milch zugießen, das Ganze aufkochen und bei geringer Hitze unter mehrmaligem Umrühren ausquellen lassen.
- Mit Apfelmus oder anderem Obst auftischen oder einfach mit Zucker und Zimt (3:1) bestreuen.

Milchreis wurde schon morgens gekocht, bevor es in den Garten oder zur Arbeit ging. Der Topf wurde nach dem Aufkochen mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt, der Deckel aufgelegt, in ein Handtuch gewickelt und unter die Bettdecke gestellt. Im warmen Bett konnte der Reis ohne Umrühren ausquellen.



Eierpannkauken (Eierpfannkuchen)

Zutaten: 6 Eier, 1 Prise Salz, 2 Esslöffel Mehl, 1 Tasse Milch, Bratfett

- Eigelb, Salz, Mehl und Milch gut verrühren und etwas stehen lassen, damit das Mehl ausquillt. Eiweiß zu Schnee schlagen und unter die Masse heben.
- Das Bratfett (z.B. Butter) in einer Pfanne erhitzen, eine Kelle Teig hineingeben, breit streichen. Ist der Eierkuchen auf einer Seite gar, wird er gewendet und auf der anderen Seite goldgelb gebraten.
- Heiß servieren mit Zucker oder Apfelmus.
- Man kann auch kleine Apfelwürfel in den Teig geben und mitbacken.

Eierrühr (Rührei)

Zutaten: Eier, Milch, Salz, Butter (alternativ Speck), evtl. Schnittlauch

- Man verrührt Eier mit etwas Salz und gibt dann pro Ei einen Esslöffel voll Milch dazu, nach Belieben etwas Schnittlauch. Die Masse gießt man in eine Pfanne mit heißer Butter und rührt sie, sobald sie sich am Pfannenboden absetzt, mit dem Löffel von einer Seite zur anderen, bis eine dicke, lockere Masse entsteht.
- Man kann statt Butter auch Speckscheiben ausbraten.

*Es gibt noch viele leckere Eierspeisen. Auch wenn ein alter Kinderreim neckt:
„Bimmel bammel beier, Köster mag keen Eier. Wat mag he denn? Speck in de Pann', is'n ollen Leckermann.“ Bimmel, bammel, beier, der Küster mag keine Eier. Was mag er dann? Speck in der Pfanne, ist ein alter Leckermann.*



Mangkåktåten (Zusammengekochtes, Eintopf)

Zutaten: Wurzelgemüse, Brühe, saisonale Gemüsesorten, Kartoffeln, Mehlschwitze ODER Mehl, Butter

- Wurzelwerk wird mit Brühe angesetzt und gekocht. Dazu gibt man alle Arten von Gemüse – je nach Jahreszeit – und kleingeschnittene Kartoffeln sowie Reste, lässt alles zusammen gar werden, würzt je nach Gemüseart und dickt mit einer Mehlschwitze oder geriebenen gekochten Kartoffeln an.

Zusammengekochtes verband sich für mich als Kind mit großer Wäsche und entsprechender Laune meiner Mutter. Aber es war mein Lieblingsessen, besonders mit weißen Bohnen und am zweiten Tag. Ganz im Gegensatz zu Rudolf Tarnow (1867 bis 1933), der einst dichtete:

*As ick noch in korten Buxen,
Wier mi't ümmer gegen Strich,
kåkt mien Mudder Mangkåktåten,
Mangkåktåten mücht ick nich.*

*Als ich noch in kurzen Hosen,
ging es mir immer gegen den Strich,
kochte meine Mutter Eintopf,
Eintopf mochte ich nicht.*

*Un so hoch würd ick denn kaugen,
Un dat Slüken ging so swier,
Un ick keek up mienen Töller,
Wenn he blot ierst leddig wier.*

*Und so kaute ich dann langsam,
und das Schlucken ging so schwer,
und ich schaute auf meinen Teller,
wenn er bloß erst leer wäre.*

Als Erwachsener hätte er jeden dritten Tag Mangkåkt essen können, schreibt er aber weiter ...

Boddermelkskartüffeln (Stampfkartoffeln mit Buttermilch)

Zutaten: 1kg Kartoffeln, 150g Speckwürfel, Buttermilch, evtl. Sahne

- Kartoffeln schälen, kochen und abgießen. Mit einem Kartoffelstampfer stampfen und in der Pfanne ausgelassene Speckwürfelchen unterrühren. Dann füllt man die Stampfkartoffeln auf tiefe Teller und gießt die Buttermilch dazu.
- Die Buttermilch ist heute sehr mager, deshalb sollte man ihr vorausplanend ein, zwei Tage vorher etwas Sahne beimengen.
- Verrührt man Kartoffeln und warme Buttermilch schon im Topf, werden die ausgelassenen Speckwürfel erst vor dem Servieren auf dem Brei verteilt.

Wir in M-V sind als „Kartüffelsluker“ bekannt. Viele Menschen waren so arm, dass sie sich fast nur von Kartoffeln ernähren mussten. Die Gerichte waren derb und einfach; Chips oder Pommes kamen hier nicht auf den Tisch.

*Aber neben **Himmel un Ierd, Pellkartüffel mit Schausterstipp un Hiering oder mit Quark (Quark måkt stark, Quark allein' krumme Bein)** gab es auch schon **Mauskartüffeln** mit Schinken oder mit **Semproß un Eier** oder **Kartüffelpannkauken**.*



Kartüffelpannkauen (Kartoffelpfannkuchen, Kartoffelpuffer)

Zutaten: Kartoffeln, Eier, Mehl, Salz, Bratfett, evtl. Zucker/Apfelmus

- Die Kartoffeln schälen, nicht zu fein reiben und salzen. Den Kartoffelsaft mit Mehl binden und alles mit den Eiern gut verrühren. Etwas ruhen lassen. Fett in der Pfanne erhitzen, den Teig löffelweise einfüllen und verteilen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten.
- Frisch aus der Pfanne mit Zucker oder Apfelmus bestrichen essen.

Himmel un Ierd (Himmel und Erde)

Zutaten: auf Personenzahl hochgerechnet 2/3 mehlig kochende Kartoffeln, 1/3 saure Äpfel (Boskop), Zucker, durchwachsenen Speck gewürfelt, 2 bis 3 feingewürfelte Zwiebeln

- Die geschälten Kartoffeln in wenig Salzwasser eine kleine Weile kochen. Das Kochwasser abgießen und frisches kochendes Wasser nachgießen. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Sind die Kartoffeln halb gar, die Äpfel auf die Kartoffeln geben und beides weichkochen. Grob zerkleinern. Mit Zucker abschmecken.
- Speck und Zwiebeln goldgelb anbraten und unterrühren.
- Dazu schmeckt Lungenwurst; ein Stück Mettwurst macht es auch.

Maukartüffeln (Mus-, Stampfkartoffeln)

Zutaten: mehlig kochende Kartoffeln, Milch, Butter, gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Zwiebellauch, Dillblätter), Speck

- Reichlich geschälte und in Salzwasser gekochte (mehlige) Kartoffeln abgießen, zerstampfen, heiße Milch zugießen, ein gutes Stück Butter auf den heißen Kartoffeln schmelzen lassen. Nach Belieben gehackte Kräuter unterrühren. Dazu wird ausgelassener Speck gegeben.

Wenn wir in den 1950er-Jahren bei den Großeltern auf dem Dorf zu Besuch waren, gab es für die große Kinderschar immer Muskartoffeln ohne Speck, dafür war der Tellerrand ringsum mit kleinen Schinkenwürfeln belegt. Das sah nicht nur lecker aus, sondern schmeckte auch lecker. Der Speck war vom selbst geschlachteten Schwein, denn:

„Ik ät giern Kartüffeln“, säd de Buer, „åwer se möten ierst dörch't Schwien dörch.“

„Ich esse gerne Kartoffeln“, sagte der Bauer, „aber sie müssen erst durch's Schwein durch.“

Bratkartüffeln (Bratkartoffeln und Bauernfrühstück)

Zutaten: 500g Kartoffeln, 50g Speck, 50g Zwiebeln, Salz, Pfeffer, evtl. Milch oder Wasser, Eier, Schinken-/Fleisch- oder Wurstwürfel

- Pellkartoffeln kochen, abpellen, in Scheiben schneiden und in ausgelassenem gewürfeltem Speck und Zwiebeln in der Pfanne braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beim Braten wenden, damit die Kartoffeln gleichmäßig knusprig werden. Dazu schmeckt zum Beispiel ein Spiegelei sowie Gurken, Essigkürbis oder Rote-Bete-Salat.
- Man kann beim Braten aber auch Schinken-, Fleisch- oder Wurstwürfel zugeben. Und dann mit Wasser oder Milch verquirlte Eier mit etwas Salz darübergießen. Bei kleiner Hitze stocken lassen und nur vorsichtig wenden. Das ist dann ein ländliches **Bauernfrühstück**.

Pellkartüffeln mit Bodder un Solt (Pellkartoffeln mit Butter und Salz)

Zutaten: Kartoffeln, Salz, Butter, für die Butterherstellung: Sahne

- Kleine bis mittlere Kartoffeln sachte gar kochen, pellen und jedes Stück mit ein paar Körnern Salz und einer Messerspitze Butter genießen. Besonders lecker mit frischen Kartoffeln.
- **Butter** kann man wie in alten Zeiten selbst machen: Sahne in ein Glas schütten und einen Quirl zwischen beiden Händen solange darin kräftig drehen, bis sich Fett und Wasser trennen.

Kartüffelbodder (Kartoffelbutter)

Zutaten: 250g Kartoffeln, Sahne, Salz

- Kartoffeln werden gekocht, gepellt und zu Mus gedrückt. Da wir kein Butterfass haben, wird die Masse in einer Schüssel mit der Sahne solange verrührt, bis sich beides verbindet. Wenn nötig ausdrücken und leicht salzen.

... „so hat man eine Art Butter, die der ordentlichen fast gleich kommt. Wenn man solcher Gestalt 1 Pfund Rahm ... mit 1 Pf. Kartoffelbrey vermischt und ausbuttert, hat man 2 Pfund wohlschmeckende Butter für das Gesinde und den gemeinen Mann“, heißt es in einem über 200 Jahre alten Kochbuch.

Mäkelbörger Götterspies (Mecklenburger Götterspeise)

Zutaten: Schwarzbrot, Zucker, Rum/Kirschsafft, Sauerkirschen, süße Sahne

- Geriebenes Schwarzbrot mit Zucker mischen und mit Rum oder Kirschsafft anfeuchten. Ausgesteinte Sauerkirschen abtropfen lassen. Süße Sahne steif schlagen. In einer Glasschale oder in Gläsern Brot, Kirschen und Sahne im Wechsel schichten. Frisch servieren.

Hawergrütt (Haferflockenbrei)

Zutaten: 200 g Haferflocken, 1 Liter Milch, 1 Prise Salz, etwas abgeriebene Zitronenschale, 20 g Butter, Zucker, gedünstetes Obst

- Die Haferflocken in die kalte Milch einrühren und aufkochen (oder die Flocken in die kochende Milch einrühren). Ab und an umrühren. Vom Herd nehmen und ausquellen lassen.
- Den fertigen Brei mit zerlassener Butter und Zucker oder mit Obst essen.

**„Bäder is bäder“ hett de Jung secht
un harr sick Zucker up’n
Sirup streut.**

„Besser ist besser“, hat der Junge
gesagt und sich Zucker auf den
Sirup gestreut.

Wir in M-V mögen es gern süß. Und
auch süßer Nachtisch war im einfa-
chen Haushalt einfach und nahrhaft
zuzubereiten.



Rode Grütt (Rote Grütze)

Zutaten: 1 l Fruchtsaft (Kirsche, Johannisbeere, Himbeere; auch gemischt), Zitronenschale, 100g Feingrieß, evtl. Vanillesoße oder Milch

- Saft mit etwas Zitronenschale aufkochen, Feingrieß in etwas Saft oder Wasser anrühren und sofort in den kochenden Saft einrühren. Unter Rühren 10 Minuten leicht kochen.
- Kalt und fest geworden, schmeckt Vanillesoße oder einfach Milch dazu. Und das besonders gut an heißen Tagen.
- Nimmt man statt Saft Milch, gibt es einen leckeren Grießbrei, zu dem Obst oder Saft schmecken.

Wöddel un Appel (Möhren-Apfel-Salat)

Zutaten: 300g Möhren, 200g Äpfel, Zitronensaft, Zucker

- Möhren waschen, abschaben und reiben. Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls reiben. Beides mischen und mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Dazu schmeckt eine Schwarzbrotstulle mit Butter.



**„Man möt allens äten lihren“,
säd de Jung, denn schmeert hei
Bodder up’n Pannkauken.**

*„Man muss alles essen lernen“,
sagte der Junge, dann schmierte er
Butter auf den Pfannkuchen.*

Guten Appetit!
