

Münsterland KÜCHENKLASSIKER

Knabbeln, Korn und Knochenschinken

Ira Schneider



Heimat
genießen



Wartberg Verlag

INHALTSVERZEICHNIS

7	Vorwort Kulinarisches zwischen Rhein und Dülmen
8	Typisch Münsterland! Das Who is Who der Münsterländer Küche von A-Z
11	Aus dem Bauerngarten – Aufstriche, Salate und Eingelegtes Vielfalt aus eigener Ernte
25	Aus dem Hühnerstall Kleine Mahlzeiten mit Ei
39	Aus einem Topf Herzhafte und süße Suppen
53	Weiden, Wälder und Gewässer Fleisch- und Fischgerichte
67	Hochzeitsessen und Festtagsmenüs Speisenfolge eines typischen Hochzeitsessens
81	Selbstgemachtes vom Hof Eingekochtes und Süßspeisen
95	Register



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

In diesem Kochbuch finden Sie die Münsterländer Küche, wie sie in Privathaushalten von Rheine im Norden bis nach Dülmen im Süden heute auf den Tisch kommt. Der Rezeptband hat weder den Anspruch, ein historisches Kochbuch zu sein, noch

avantgardistische Strömungen aufzugreifen. Viele Rezeptklassiker wie Münsterländer Töttchen, ein süß-saures Kalbsragout, aber auch moderne Speisen wie Rosenkohlaufauf finden sich im Repertoire der Familien.

Knabbeln, Korn und Knochenschinken – Küchenklassiker aus dem Münsterland

Der Rezeptkanon für dieses Kochbuch ist nach Recherchen in alten und modernen Kochbüchern aus den letzten 100 Jahren, vor allem aber durch Gespräche mit Bewohnern des Münsterlands entstanden. Im Austausch mit meiner Slow Food-Kollegin Margret Wehning, die auf einem Bauernhof in Stadtlohn aufgewachsen ist, konnte ich diese Rezeptsammlung erstellen. Der Band legt dabei einen Schwerpunkt auf traditionelle Rezepturen, die bis heute zum lebendigen Küchenschatz gehören. Er zeigt darüber hinaus ebenso, wie Genuss-Menschen in der Region mit frischen, heimischen Zutaten kochen.

Alle Klassiker treffen durch kleine Variationen noch immer den Zeitgeist und Geschmack einer aromatischen, unver-

fälschten Landküche mit einfachen Zutaten. In meiner Fotoküche habe ich die zusammengestellten Rezepte ausprobiert und in Szene gesetzt.

Welche Spezialitäten von „Knabbeln bis Pannekoken“ man kennen muss, verrät Ihnen das „Who is who“ der Küchenklassiker. Welche typischen Produkte die Region bereithält, erfahren Sie in den Einführungen der einzelnen Kapitel. Ausflüge in den Bauerngarten, die münsterländische Esskultur und das kulinarische Brauchtum sowie praktische Tipps runden den Band ab.

Sie haben nun Appetit bekommen?
Viel Freude beim Nachkochen, Schmökern und Genießen wünscht

Ira Schneider

TYPISCH MÜNSTERLAND!

Das Who is Who der Münsterländer Küche von A-Z

Ärpel, Ärrappel – Erdäpfel, also Kartoffeln, gehören zum Grundstock der Münsterländer Küche. Mit „Brodoffeln“ meint man mancherorts Schwenkkartoffeln. Reibekuchen heißen „Reibe-Puffert“ oder „Ärpelplätzkes“.

Buckweitenpannekoken, Baukwaiten-Henrich – Pfannkuchen aus Buchweizenteig aß man früher häufiger als Weizenpfannkuchen, denn der Buchweizen gedieh auch in kargen Regionen.

Brotpriumen oder Backpruumen – Backpflaumen auch „Westfälische Trüffel“ genannt, werden gerne zu Milchspeisen gereicht oder auch für Fleischsaucen verwendet.

Dicken Riis, stuifn Ruis – süßer, steif gekochter Reis, ursprünglich eine Festtagsnachspeise.

Duckefett – Schmandstippsauce mit Speck zu Pellkartoffeln.

Fitze- oder Schnippelbohnen – grüne Schneidebohnen, die man auf schräge Stücke schneidet („fitzt“ oder „schnippelt“) und zur Haltbarmachung milchsauer vergären lässt.

Hottenägger – Rührei („gehottelt“ bedeutet so viel wie „geronnen“).

Kannemelk – Buttermilch. Das säuerliche Getränk entstand in großen Mengen als Nebenprodukt beim Buttermachen auf dem Hof. Neben „dike Melk“, einer Art Dickmilch, aß man die Buttermilch auch gerne mit Zucker und Zimt als erfrischende Nachspeise oder zum Abendbrot.

Kapps – Weißkohl war früher neben Kartoffeln, Möhren und Bohnen eines der wichtigsten Gemüse im Bauerngarten, denn er ließ sich gut einlagern oder auch als Sauerkraut haltbar machen.

Knabbeln – getrocknete Weißbrotreste verwendete man als Einlage in Milchsuppen oder stippte sie in den Kaffee. „Knabbeln“ steht im engeren Sinne für „nagen“.

Krutt – ein aus Äpfeln, Birnen oder Zuckerrüben hergestellter Zuckersirup. Er erfreut sich noch heute als Beilage zu Pfannkuchen großer Beliebtheit und ist auch Bestandteil des Pumpernickels.

Münsterländer Töttchen („Mönsterk Töttken“) – eine Art süß-saures Ragout, das traditionell aus Kalbfleisch, Kalbszunge und Innereien besteht.

Potthast – der Name dieses Schmorjulaschs, meist auch als Pfefferpotthast bekannt, setzt sich aus Pott (ein Topf) und Hast (ein Stück Rindfleisch) zusammen. Zwiebeln und Lorbeer sind die geschmackliche Note, die ihn verfeinern.

Pumpernickel – rund um die lange gegarte Westfälische Brotspezialität ranken sich viele Legenden. Fakt ist, dass das süßliche Roggenvollkornbrot zunächst bei hoher Temperatur in einem geschlossenen Kasten angebacken und dann in Dampfbackkammern über 16 bis 24 Stunden lang bei nur 100° C zu Ende gegart wird. Das Bauernschwarzbrot („Schwottbrood“) kommt als bis zu 20 Kilogramm schwerer, rechteckiger Laib aus dem Ofen

und wird gerne mit Westfälischem Kno-
chenschinken gereicht. Was „Pumperni-
ckel“ bedeutet, ist nicht genau belegt. Der
Name könnte ein Schimpfwort für einen
groben Menschen oder Flegel gewesen
sein.

Schraumen oder Schröwwekes – Grieben,
die Speckstückchen der Leder- und Fett-
haut von Schweinen lässt man gerne mit
Äpfeln und Zwiebeln aus und gibt sie mit
Gewürzen in einen Schmalzaufstrich.

Su(u)rmoos – Sauerkraut, für einen Vorrat
an Wintergemüse stampfte man früher fein
gehobelten Weißkohl, aber auch grüne
Bohnen und Möhren mit Salz in ein Stein-
fass ein. Durch Milchsäuregärung wurde
das Gemüse haltbar.

**Struwen, Püfferchen, Olliekräppkes,
-krappen** – kleine dicke Hefepfannkuchen
mit Rosinen, die man traditionell als Kar-
freitagsessen reicht.

Warmbeer – Biersuppen waren neben
Milchsuppen früher eine beliebte Früh-
stücks- und Abendspeise.

Wacholderken – Wacholderbranntwein,
den man gerne neben Münsterländer Korn
und einem „Uppgesatten“ (selbstangesetz-
ter Obstlikör) nach einem deftigen Essen
genießt.

Westfälisches Himmelreich – Trockenobst,
das man mit Zucker und Weißwein aufkocht
und als Sauce zu Nachspeisen reicht. Beson-
ders gerne trocknete man früher neben
Pflaumen („Pruumen“) auch Apfel- und Bir-
nenscheiben, die man „Schrutseln“ nennt.



Wotteln – Möhren. Besonders der Kartof-
fel-Möhreneintopf mit Mettwurst erfreute
sich im Winter großer Beliebtheit

**Wurste-/Wopken-/Punske-/Mopken-
und Leberbrot (auch Möppke- un Liar-
berbraut), Panhas oder Bloatkoken** – tra-
ditionelle Fleisch- und Wurstspezialitäten,
die aus Schlachtabfällen und Mehlgrützen
hergestellt werden. Kross gebraten isst
man sie noch heute gerne zu Pumper-
nickel oder Stampfkartoffel-Gerichten.



AUS DEM BAUERNGARTEN

AUFSTRICHE, SALATE UND EINGELEGTES

Vielfalt aus eigener Ernte

Der Ausspruch „Wer einen Garten hat, ist ein reicher Mann“ trifft vor allem auf den klassischen Bauerngarten zu. Viele Bauernhöfe bewirtschafteten früher einen Nutzgarten, der die Grundzutaten für die Versorgung der Familie hervorbrachte. Neben Kartoffeln bauten die Selbstversorger gerne robuste Gemüse wie Kohl, Wurzelgemüse oder Bohnen an. Diese konnten die Haushalte entweder in Erd- oder Holzmieten mit Sand einkellern oder aber durch Einstampfen mit Salz in einem Steinfass für den Winter milchsauer einlegen. Für die Sommerküche pflanzten die Familien verschiedene Kopfsalate und für den Winter einige Reihen Endivien und Feldsalat. Auch Gurken, Radieschen, Rettich und Tomaten sind bis heute in den privaten Gemüsegärten der Region zu Hause und erfreuen sich großer Beliebtheit.

Obst für die Einmachküche

Eigene Obstbäume wie Kirsche, Pflaume, Mirabelle, Apfel und Birne lieferten über das Frischobst hinaus ausreichend Ertrag für die Einmachküche. Während man Steinobst gerne zu Kompott und Mus verarbeitete, waren Äpfel und Birnen so ertragreich, dass sich die Früchte auch zum Trocknen der Fruchtschnitzel, zum Entsaften und zum Sirup- und Krautkochen eigneten.

Im Sommer zur Hochsaison der grünen Salate waren viele Gartenkräuter wie Dill oder Borretsch so weit, dass die Hausfrau sie auch zum Einwecken von knackigen

Gürkchen und Zwiebeln für einen würzigen Essigsud nutzen konnte.

Gewürz- und Heilkräuter

Nicht nur als Gewürzkräuter, sondern auch als Heilkräuter spielten Pfefferminze, Salbei, Liebstöckel, Schnittlauch, Petersilie, Rosmarin, Thymian oder Majoran in früheren Zeiten eine bedeutende Rolle. Da die Landbevölkerung selten einen Arzt aufsuchen konnte, heilte man kleinere Verletzungen und Zipperlein selbst. So wussten sich die Familien bei Erkältungen zum Beispiel auf mannigfache Weise mit Holunder zu helfen. Holunderblüten enthalten – genau wie Schmerztabletten – Salicylsäure, die schweißtreibend, entzündungshemmend und fiebersenkend wirkt. Neben Holunderblüten-Tee ist auch Holunderblütensirup wohltuend bei Erkältungen. Die Rinde, von jungen Zweigen geerntet, und auch Blätter sind beliebt als Badezusatz und Tee bei Rheuma und Gicht. Der Volksmund bezeichnet den Echten Holunder nicht umsonst als „Apotheke des kleinen Mannes“.

Traditionelle Gärten entdecken

Verschiedentlich, wie zum Beispiel im Schaugarten der Uni Münster, im Kreislehrgarten Steinfurt oder auch bei Heimatvereinen, kann man noch Bauerngärten nach altem Vorbild finden. Sowohl die traditionelle Gestaltung der Beete als auch das Wissen um alte und standortangepasste Sorten weckt heute das Interesse vieler Hobbygärtner.

EINGELEGTE DILLGURKEN

für etwa 10 Gläser

Zutaten

2,5 kg Einlegegurken (kleine bis mittlere Größe)
Salzwasser (100 g Salz mit Wasser aufgießen)
80 g weiße Pfefferkörner
2 Bund Dill und Dillblüten
4 Lorbeerblätter
100 g kleine Zwiebeln
800 ml Weinessig (5 Prozent Säure)
2 EL Salz
400 g Zucker

Zubereitung

Die Gurken waschen und abbürsten. Das Gemüse über Nacht vollständig bedeckt in Salzwasser liegen lassen, danach abspülen und abtrocknen. Die Zwiebeln schälen und mit den Gurken in einen Steintopf oder Schraubgläser geben. Weinessig mit einem Liter Wasser, den Gewürzen sowie Salz und Zucker aufkochen. Den heißen Sud über die Gurken gießen, sodass diese vollständig bedeckt sind und sofort verschließen.

Gut zu wissen!

Den Topf oder die Gläser kühl und dunkel lagern. Die Gurken sind 6–12 Monate haltbar. Vor dem Verzehr sollten sie gute vier Wochen durchziehen.

TIPP

Das Rezept eignet sich auch zum Einlegen von Gurkenscheiben: Größere Landgurken nach Belieben schälen und in Scheiben schneiden. Diese mit Salz bestreuen und 20 Minuten im Wasser ziehen lassen. Das Wasser abgießen und weiter verfahren wie oben beschrieben.



APFEL-SELLERIESALAT

für 4 Personen

Zutaten

4 Äpfel (vorzugsweise süß-säuerliche Sorten wie Berlepsch oder Elstar)
1 Sellerieknolle
4–6 EL Joghurt oder Schmand
2 EL Essig
Salz, Pfeffer, Zucker
Petersilie und Apfelscheiben für die Dekoration

Gut zu wissen!

Wer ein Stück Suppen- oder Bratenfleisch und Pellkartoffeln übrig hat, kann die Zutaten ebenso in Würfel schneiden und mit in den Salat geben. Rindfleischsalat mit Sellerie war besonders zu Festtagen mit einer Mayonnaise angemacht sehr beliebt. Das Rezept für selbstgemachte Mayonnaise finden Sie beim Rezept für Wurstsalat.

TIPP

Für die Dekoration der Salatschüssel eignen sich die Blätter der Knollensellerie hervorragend.



Zubereitung

Die Sellerieknolle schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in etwas Salzwasser knapp gar kochen und abkühlen lassen. Die Äpfel schälen und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in kleine Würfel schneiden. Auch die Scheiben der gekochten Sellerie in Würfel schneiden. Aus Joghurt, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren und über die Würfel geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und gut durchziehen lassen. Mit Petersilie und Apfelscheiben dekorieren.

MÜNSTERLAND



Heike Hänscheid/Uta Ribbert

Türmer, Send und Höllenschnaps
Geschichten und Anekdoten aus
Münster

Hardcover, 80 S.
ISBN 978-3-8313-1818-6



Heinrich Thies

**Naz und Lene -
Brookgeschichten**
Eine Kindheit im Münsterland

Hardcover, 80 S.
ISBN 978-3-8313-2415-6

Heike Hänscheid/Werner Otto

**Münster
Farbbildband**

Hardcover, 72 S.
ISBN 978-3-8313-2325-8



Wartberg Verlag

Im Wiesental 1 • 34281 Gudensberg-Gleichen
Telefon: 056 03/9 30 50 • www.wartberg-verlag.de

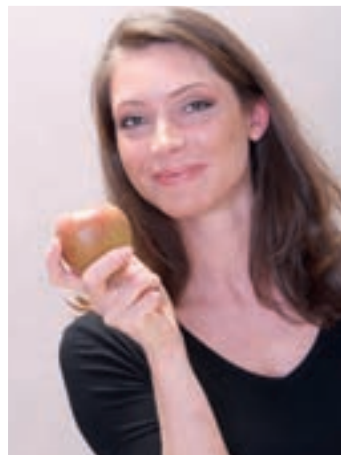


Münsterland KÜCHENKLASSIKER

Knabbeln, Korn und Knochenbraten

Der Rezeptkanon für dieses Kochbuch ist nach Recherchen in alten und modernen Kochbüchern aus den letzten 100 Jahren, vor allem aber durch Gespräche mit Bewohnern aus dem Münsterland entstanden. Die Rezeptsammlung legt dabei einen Schwerpunkt auf traditionelle Rezepturen, die bis heute zum lebendigen Münsterländer Küchenschatz gehören. Sie zeigt darüber hinaus ebenso, wie Genuss-Menschen in der Region mit frischen heimischen Zutaten kochen.

Welche Spezialitäten von „Knabbeln bis Pannekauken“ man kennen muss, verrät die Autorin in einem „Who is who“ der Küchenklassiker. Welche typischen Produkte die Region bereithält, erfahren Leser jeweils in einer Einführung zu den einzelnen Kapiteln. Ausflüge in den Bauerngarten, die Münsterländer Esskultur und das kulinarische Brauchtum sowie praktische Tipps runden den Band ab.



Ira Schneider, Jahrgang 1976, arbeitet als Food-Journalistin und ist eine profunde Kennerin heimischer Spezialitäten. Für ihre Reportagen besucht die Autorin Erzeuger, Verarbeiter und Gastronomen in den verschiedenen Regionen Deutschlands. Gemeinsam mit Slow Food-Engagierten setzt sie sich unter anderem für die heimische Esskultur und ihre Besonderheiten ein. Die Autorin, die auch Landfrau ist, Kochkurse leitet und in zahlreichen Culinaria-Projekten engagiert ist, kocht in ihrer Küche gerne regional und setzt die Rezepte in ihrer Fotoküche (www.die-fotokueche.de) in Szene.

ISBN: 978-3-8313-2476-7



€ 14,90 (D)

