

# Ostwestfalen-Lippe KÜCHENKLASSIKER

*Pickert, Pudding, Pumpernickel*

Ira Schneider



Heimat  
genießen



Wartberg Verlag

Ira Schneider

*Ostwestfalen-Lippe*  
**KÜCHENKLASSIKER**

*Pickert, Pudding, Pumpernickel*



Heimat  
genießen



Wartberg Verlag

Bildnachweis:

Alle Fotos von Ira Schneider, Porträtfoto Ira Schneider von Klaus Görden

1. Auflage 2015

Alle Rechte vorbehalten, auch die des auszugsweisen  
Nachdrucks und der fotomechanischen Wiedergabe.

Gestaltung und Satz: [www.ravenstein2.de](http://www.ravenstein2.de)

Druck: Druck- und Verlagshaus Thiele & Schwarz GmbH, Kassel

Buchbinderische Verarbeitung: Buchbinderei S. R. Büge, Celle

© Wartberg Verlag GmbH & Co. KG

34281 Gudensberg-Gleichen · Im Wiesental 1

Telefon: 056 03/9 30 50 · [www.wartberg-verlag.de](http://www.wartberg-verlag.de)

ISBN 978-3-8313-2475-0

Ira Schneider

*Ostwestfalen-Lippe*  
**KÜCHENKLASSIKER**

*Pickert, Pudding, Pumpernickel*



Wartberg Verlag

# Danke

Heute erleben viele Genießer ihre Heimatküche wieder als liebenswerte Besonderheit. Wie schön war das damals bei Oma, als es nach Sauerbraten roch und sie vom Schlachtfest aus ihrer Kindheit erzählte!

In raffinierter Weise bereiten Köche heute frische Erzeugnisse aus der Region nach traditionellen Vorbildern zu. Auch die Küche in Ostwestfalen-Lippe hat ihren ganz eigenen Charakter. In der deutschen Küchenlandschaft wird sie gerne assoziiert mit Spezialitäten wie Pickert, Pudding und Pumpernickel. Neben Neuinterpretationen von klassischen Speisen findet man immer öfter das Bodenständige – nah am Original von dazumal – wieder. Nach dem Motto „einfach und lecker“ darf es auch mal wieder ein Eintopf wie Blindhuhn oder Wuortelpott sein. Ein Kochbuch mit authentischen Rezepten, das die ostwestfälisch-lippische Esskultur, Traditionsgerichte und typische Zutaten dokumentiert, ist kein einfaches Vorhaben. Ohne Unterstützung wäre dies nicht möglich. Ich bedanke mich herzlich bei meiner Mutter, Magreth Schneider, die handschriftliche Rezepte ihrer Schwiegermutter und meiner Großmutter bis heute sorgfältig archiviert hat und an Feiertagen gerne zu neuem Leben erweckt. An die Küchenklassiker von Oma, die „bei feinen Herrschaften in Köln“ jahrzehntelang die Küche geleitet hat, kann

sie sich gut erinnern. Auch ich erinnere mich gerne an die Erzählungen meiner „Omama“, die viele Anekdoten aus ihrer Kindheit auf dem Hof in Warburg-Bonenburg zu berichten wusste. Dank ihrer lebhaften Schilderungen aus der Küchen- und Gartenpraxis konnten viele für die Region Ostwestfalen-Lippe typische Elemente von früher in dieses Buch mit einfließen.

Ich möchte ebenso der Slow-Food-Gruppe Bielefeld/OWL meinen Dank aussprechen, die viele für die Region noch heute typische Pickert-, Pumpernickel- und Kartoffel-Rezepte zusammengetragen hat. Ein besonderes Dankeschön gilt auch dem westfälischen Autor Willi Krift, der in seinem Band „So kochten wir damals in Westfalen“ (Münster: Coppenrath 1986) eine Art Anthologie zu den regionaltypischen Spezialitäten erstellt hat und dem Historiker Gisbert Strottdrees, der in seinem Aufsatz „Die Kartoffel, der König und das Klima – Wie das ‚Manna der kleinen Leute‘ nach Westfalen kam“ (in *Sammelsurium* 14, 2003) dem Einzug der Kartoffel auf den Grund geht. Ebenfalls besonders danken möchte ich Verena Arendes vom Kräuter- und Kürbis-Hof aus Borgentreich für Input zum „ostwestfälischen Krautbund“ und Wilfried Odenthal aus Erftstadt-Erp für kurze Wege zu stets frischen Kartoffeln für meine Foto-Küche.

*Ira Schneider*

# INHALTSVERZEICHNIS

7	.....	<b>Vorwort</b> Kulinarisches aus dem Pickertland
8	.....	<b>Typisch OWL</b> Das Who is Who der ostwestfälisch-lippischen Küche von A-Z
11	.....	<b>Aus dem Bauerngarten</b> Kostbarkeiten aus eigener Ernte
24	.....	<b>Aus dem Hühnerstall</b> Leckereien rund um Dotter und Eiklar
38	.....	<b>Weiden, Wälder und Gewässer</b> Fleisch- und Fischgerichte
54	.....	<b>Frisch vom Feld</b> Kartoffelgerichte und Beilagen
64	.....	<b>Rund um den Wuortelpott</b> Herzhafte Suppen und Eintöpfe
80	.....	<b>Von der Streuobstwiese</b> Eingemachtes und Süßspeisen
95	.....	<b>Register</b>



# VORWORT

## *Liebe Leserinnen und Leser!*

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

gardistische Strömungen aufzugreifen. Viele Rezeptklassiker wie der Wuortelpott, ein Möhren-Kartoffel-Eintopf, aber auch moderne Speisen wie Forelle mit Pumpernickelkruste finden sich im Repertoire der Familien.

## Küchenklassiker aus OWL – Pickert, Pudding, Pumpernickel

Der Rezeptkanon für dieses Kochbuch ist nach Recherchen in alten und modernen Kochbüchern aus den letzten hundert Jahren, vor allem aber durch Gespräche mit Bewohnern und durch Aufzeichnungen meiner Großmutter aus Ostwestfalen-Lippe entstanden. Die Rezeptsammlung legt dabei einen Schwerpunkt auf traditionelle Rezepturen, die bis heute zum lebendigen Küchenschatz gehören. Sie 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, unverfälschten Landküche mit einfachen Zutaten. Die Autorin, die auch Landfrau ist, Kochkurse leitet und in verschiedenen Culinaria-

Projekten engagiert ist, hat für dieses Buch typische Rezepte der Region zusammengestellt, ausprobiert und selbst fotografisch in Szene gesetzt.

Welche Spezialitäten von Blindhuhn bis Wuortelpott 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 Omas Bauerngarten, die ostwestfälisch-lippische 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 OWL

*Das muss man kennen(lernen)*

**Blutklüten (Wurstebrei, Wurstebrot, Wittmett, Pruecks in der Pfanne)** – Grützwurst, die man aus Schweineblut oder Innereien, Roggen- oder Gerstenschrot, fettem Speck, Schweinefleisch, Mehl und Gewürzen herstellt und in der Pfanne noch mal ausbäckt.

**Bokwaiten-Jan-Hinnerk (Bookweiten-Janhinnerk)** – ein Buchweizenpfannkuchen mit Speck, den man früher gerne mit kaltem Kaffee anrührte.

**Dömpers** – eine Art Bratkartoffeln: Die Kartoffeln werden mit Zwiebeln abwechselnd in eine Pfanne geschichtet und bei geschlossenem Deckel geschmort.

**Heggengemös** – eine Wildkräuter-Gemüse-Suppe.

**Hotten (Hoppen)** – geronnene („gehottelte“) Milch: Sie wird durch ein Leinentuch abgeschüttet. Das Eiweiß, der Weißkäse oder Quark, bleibt übrig und stellt den „Hotten“ dar.

**Kaul, Kappes** – Kohl jeglicher Art war früher im Bauern- und Hausgarten neben Kartoffeln eines der wichtigsten Gemüse. Den Kohl konnte man als Sauerkraut („Sültemus“) mit Salzlake einmachen oder auch im Ganzen lange lagern.

**Kartoffelkrabbeln (-krusteln)** – in heißem Fett gebackene Kartoffelklöße.

**Knabbeln** – knabbeln heißt soviel wie nagen. Da Weißbrot kostbar war, aß man die getrockneten Reste wie Zwieback. Man trocknete sie und tunkte sie in den Kaffee.

**Knisterfinken** – Stielmus, Stripmaus, witte Stoppeln oder Rübstiel, die oberirdischen Teile der Speiserübe.

**Leineweber** – Eierkuchen mit eingebakenen Kartoffelscheiben, ein ehemals Arme-Leute-Gericht, dessen Name auf die Textilarbeiter zurückgeht.

**Lippische Ananas (Klāosterfinken, Wrucken)** – ihre gelbe Farbe brachte der Steckerübe diesen Namen ein.

**Lippische Palmen oder Moos** – Grünkohl  
**Möppkenbrot (Möppkenbraut)** – eine helle Schlachtwurst mit Speckstückchen („Möppken“) und Roggenmehl oder -schrot.

**Panhas** – eine Grützwurst aus Schlachtresten und Buchweizenmehl, in Scheiben geschnitten und gebraten. Der Name der Grützwurst leitet sich vom niederdeutschen Wort „Pannharst“ ab, was so viel wie „in der Pfanne geröstet“ bedeutet.

**Pannekauken (Pannekoken)** – Pfannkuchen

**Pickert** – ein Kartoffelpfannkuchen, der traditionell mit Buchweizenmehl bereitet wird. Der Variantenreichtum des ostwestfälischen Nationalgerichts ist unerschöpflich. Sein Name rührt möglicherweise vom plattdeutschen Wort „pecken“ für „kleben“. Denn man bereitete ihn früher direkt auf der gusseisernen Herdplatte.

**Plundermilch** – Sauermilch: An der Luft vergorene Milch galt früher als Delikatesse und wurde gerne mit Zimt und Zucker gegessen, heute der Dickmilch ähnlich.

**Potthast** – der Name dieses Schmorulaschs, meist auch als Pfefferpotthast bekannt, setzt sich aus Pott (ein Topf) und Hast (ein Stück Rindfleisch) zusammen. Zwiebeln und Lorbeer verfeinern den Geschmack.

**Potthucke** – ein in einem „Pott hockender“, gebackener Kartoffelkuchen.

**Prüttkaffee** – fein gemahlener Bohnenkaffee, der in einer bauchigen Kanne aufgegossen wird, damit sich der Kaffeesatz (Prütt) setzen kann.

**Pudding** – früher verstand man darunter eine aus Brot, Gemüse oder Fleisch bestehende Speise, die in einer geschlossenen Form im Wasserbad gegart wird.

**Pumpenickel** – viele Legenden ranken um das süßliche Roggenvollkornbrot, das als bis zu 20 Kilogramm schwerer rechteckiger Laib aus dem Ofen kommt. Es wird bei hoher Temperatur in einem geschlossenen Kasten angebacken und dann in Dampfbackkammern bei 100° C 16 bis 24 Stunden fertig gegart. Was der Name des Bauernschwarzbrot („Swattbraut“) bedeutet, ist nicht genau belegt. So könnte „Pumpenickel“ in früheren Zeiten ein Schimpfwort für einen groben Menschen oder Flegel gewesen sein.

**Schnibbel-, Schnippel-, Veits- oder Fitzebohnen** – neben Sauerkraut und Möhren ließ man früher auch geschnittene grüne Gartenbohnen in großen Steintöpfen durch Milchsäure vergären.

**Soppen** – Milch- und Brotsuppen waren früher als Frühstücksmahlzeit sehr beliebt.

**Struwen** – mancherorts auch als Pufferchen bezeichnet, sind Hefepfannkuchen, wörtlich übersetzt bedeutet das Wort „etwas Gekräuseltes“.

**Töttchen** – eine Art süß-saures Ragout: Früher nahm man Innereien vom Rind, heute bilden überwiegend Kalbfleisch und mitunter auch etwas Kalbszunge die Basis.

**Wacholderken** – Wacholderbranntwein aus Steinhagen am Südhang des Teutoburger Walds, den man traditionell nach einem deftigen Essen zur Verdauung genießt.

**Westfälischer Rosenkranz** – frische Bratwurst zum Ring gebunden oder lange, zu einer Schnecke gerollte dünne Bratwurst, wird oft mit Bratkartoffeln serviert.

**Westfälische Moppelkotze** – Blutklüten mit gestampften Kartoffeln und Äpfeln.

**Wibbelbohnen** – große weiße Bohnen, auch als Acker-, Pferde- oder Saubohnen bekannt, im Volksmund häufig als „graute Baunen“ oder dicke Bohnen bezeichnet.

**Wuort(t)elpott** – ein Möhren-Kartoffel-Eintopf, „Wuort(t)eln“ steht für Wurzeln oder Möhren.



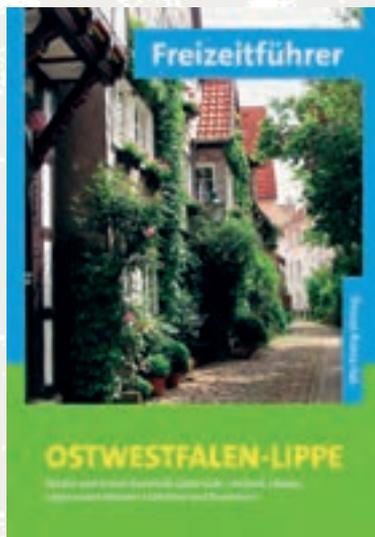
# Ostwestfalen- LIPPE



M. Rickling/J. Witt/M. Witt-Stuhr

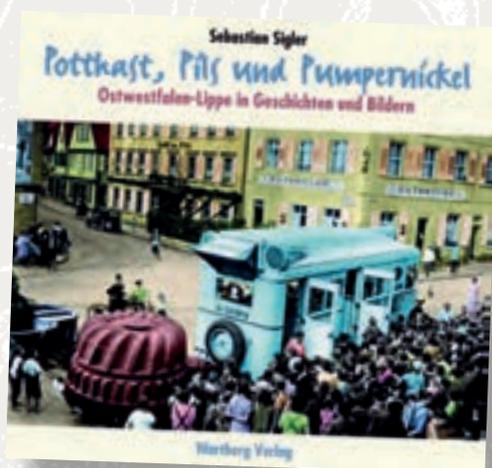
Zeitreise durch  
Ostwestfalen-Lippe

Hardcover, 80 S.  
ISBN 978-3-8313-1662-5



Freizeitführer  
Ostwestfalen-Lippe

Broschur, 192 S.  
ISBN 978-3-8313-1959-6



Sebastian Sigler  
Potthast, Pils und Pumpernickel  
Ostwestfalen-Lippe  
in Geschichten und Bildern

Hardcover, 80 S.  
ISBN 978-3-8313-2150-6

## Wartberg Verlag

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



# Ostwestfalen-Lippe

## KÜCHENKLASSIKER

*Pickert, Pudding, Pumpernickel*

Dieses Kochbuch präsentiert die Küche Ostwestfalen-Lippes, wie sie in Privathaushalten von Rahden im Norden bis nach Warburg im Süden heute auf den Tisch kommt. Rezeptklassiker wie der Wuortelpott, ein Möhren-Kartoffel-Eintopf, aber auch moderne Speisen wie Forelle mit Pumpernickelkruste finden sich im Repertoire der Familien.

Viele Bewohner aus Ostwestfalen-Lippe haben der Autorin ihre Lieblings Speisen verraten. So ist ein Buch mit zahlreichen traditionellen Rezepten entstanden, wie sie bis heute zum lebendigen ostwestfälisch-lippischen Küchenschatz gehören.

Welche Spezialitäten von „Blindhuhn bis Wuortelpott“ 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 Omas Bauerngarten, die ostwestfälisch-lippische 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. Schon als Kind kam sie bei ihrer Großmutter, die von einem Hof in der Warburger Börde stammt, in den Genuss der ostwestfälisch-lippischen Küche. Für ihre Reportagen besucht die Autorin heute Erzeuger, Verarbeiter und Gastronomen in den verschiedenen Regionen Deutschlands. Gemeinsam mit Slow Food-Engagierten setzt sie sich unter anderem für den Erhalt der Burger Brezel aus dem Bergischen Land 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 fotografisch in Szene.

ISBN: 978-3-8313-2475-0



9 783831 324750

€ 14,90 (D)

