

SABINE HENKE

RUHRGEBIET



Mehr

Gerichte unserer Kindheit

Rezepte und Geschichten



Wartberg Verlag

Bildnachweis

Umschlag: Privataarchiv Henke.

Innenteil: Unsplash – Tania Melnyczuk: S. 5; Sabine Henke: S. 7, 11, 37, 45 l., 59, 61, 69, 75 l., 77 l., 85 r., 102, 123, 101 l., 113 l.; © Bäckerei Haverland Soest Kuchen-Meister GmbH, Coesterweg 31, 59494 Soest: S. 8, 9; Archiv Czwickla: S. 13; Archiv Metzgeri Schmidt, Herne: S. 15; LWL-Archiv für Alltagskultur in Westfalen, 0000.04717, Fotograf Adolf Risse: S. 17; Privataarchiv Henke: S. 19, 27, 29, 39, 41, 51, 53, 63, 67, 79, 81, 83, 85 l., 93, 95, 97, 105, 111, 115, 121; Nico – stock.adobe: S. 20; sissoupitch – stock.adobe: S. 23; Ildi – stock.adobe: S. 25 l.; Privataarchiv M. Hilgering: S. 25 r.; GMeta – stock.adobe: S. 31; Privataarchiv J. Meyer: S. 33; kab-vision – stock.adobe: S. 34; Unsplash – Mekht: S. 35; Privataarchiv Stephanie Kappenhagen: S. 43, 109; Angelika Heine – stock.adobe: S. 45 r.; Mülheimer Geschichtsverein : S. 47, 55 l./M.; Inga Nielsen – stock.adobe: S. 49; matttilda – stock.adobe: S. 55 r.; Michael Wienand: S. 57; Christine – stock.adobe: S. 65; Privataarchiv Heuel: S. 71; Unsplash – Andrew Ridley: S. 73; Vibu design gallery – stock.adobe: S. 75 r.; Xiaohan Zhou – stock.adobe: S. 77 r.; Privataarchiv Hildegard Hille: S. 87; picture alliance/United Archives/Werner Otto: S. 89 o.; Privataarchiv Peter Henne: S. 91; Privataarchiv Ursula U. Storcks: S. 99; ullstein bild – Uta Poss: S. 103; eyewave – stock.adobe: S. 101 r.; karepa – stock.adobe: S. 107 l.; New Africa – stock.adobe: S. 107 r.; photocrew – stock.adobe: S. 113 r.; Unsplash – Brigitte Tohm: S. 117; juefraphoto – stock.adobe: S. 119 l.; Hörder Heimatmuseum: S. 119 r.

Danksagung

Danke an alle, die zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben!

Und danke Dir, Max!

1. Auflage 2025

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

Layout und Satz: Christiane Zay, Passau

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

Buchbinderische Verarbeitung: Buchbinderei S. R. Büge, Celle

© Wartberg-Verlag GmbH

34281 Gudensberg-Gleichen, Im Wiesental 1

Telefon: 0 56 03-9 30 50

www.wartberg-verlag.de

ISBN 978-3-8313-3712-5



Liebe Leserin, lieber Leser,

es heißt, Liebe gehe durch den Magen, und auch die Erinnerung an früher geht durch den Magen.

Wenn ich Menschen aus dem Ruhrpott auf ihre Essensgeschichten in der Kindheit anspreche, höre ich immer dies:

„Was soll ich da groß sagen?“ Und Achselzucken. Dann aber, nach kurzem Überlegen, hellen sich die Mienen auf.

„Ah, doch ja, ich weiß noch, die Reibeplätzchen von Oma Hannah – wie die dufteten!“

Gerade in unserer Region war es angesichts schwerer körperlicher Arbeit natürlich existenziell wichtig, die Energiereserven gut aufzufüllen. Liest man die Zutaten aus jener Zeit, spürt man förmlich den eigenen Cholesterinspiegel entgleisen.

Aber Essen war und ist so viel mehr als bloße Nahrungsaufnahme. Essen ist immer auch gemeinschaftsstiftend, im besten Falle genussvoll.

So verknüpfen wir alle viele Erinnerungen mit bestimmten Gerichten: Der Braten bei der Taufe von Klein-Lilly, der Eisbecher vor dem ersten Kuss, am Eierlikör nippen Samstagabend vor dem Fernseher bei „Eine wird gewinnen“, die köstliche Mitternachtssuppe bei der Hochzeit von Tante Klara, Streuselkuchen sonntags bei „Omma“, der Versöhnungsschnaps bei der Beerdigung des Nachbarn.

Viele Gerichte von damals lassen sich problemlos an die heutige leichte Küche anpassen. Die Ruhrgebiets-Küche bietet viel Inspiration für eine bodenständige, vor allem auch nachhaltige Küche, denn verarbeitet wurde seit jeher, was regional und saisonal verfügbar war.

Und wir erleben hier eine Küche, die kulturelle Einflüsse aus anderen Gegenden und Ländern vereint, und die so vielfältig ist wie die Menschen, die hier lebten und leben.

In diesem Sinne: Hömma, is dat aba lecka hier!

Sabine Henke



BROTRESTEPFANNE

Zutaten

(für 6 Portionen)

6 Scheiben altes Graubrot

100 g Butter

130 g Speck, durchwachsen
oder Frühstücksspeck

1 Zwiebel

10 Eier

2 EL Käse (Grana Padano
oder milder Bergkäse)

Salz, Pfeffer, Chili

frische Petersilie

So wird's gemacht

Das Brot, den Speck und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Eier, geriebenen Käse und Gewürze verquirlen.

Die Butter in einer großen Pfanne auslassen, Speck, Brot und Zwiebel darin anbraten, bis sie leicht knusprig sind, dann die Eiermasse darüber gießen und warten, bis die Eier gestockt sind. Zum Schluss die klein gehackte Petersilie darüber streuen.





Kartoffeln sind schon mal ein guter Start!

Kreative Resteverwertung

Da wohnt man in Wanne-Eickel bei der berühmten Ruhrgebiets-Currywurstbude quasi fußläufig um die Ecke, da, wo es die schärfste Currywurst der Welt gibt, und isst: Jägerschnitzel!

Eine schöne Kindheitserinnerung ist das: Einmal in der Woche nahm mein Vater mich mit und wir ließen uns dort Schnitzel mit Pommes schmecken, denn mit Currywurst hatten wir's nicht so. Wir beobachteten die Leute, die große Augen machten und nach Luft schnappten und mit den Armen wedelten, wenn sie den ersten Happen scharfe Wurst im Mund hatten. Echt ein Erlebnis!

Richtig ans Selbstkochen kam ich erst später, als ich im Alter von 19 Jahren Zivildienst im Gemeindejugendwerk Westfalen in Gelsenkirchen machte. Zu Hause hatte immer meine Mutter gekocht. Ich hatte also weder Ahnung noch einen Plan, dafür aber eine große Pfanne. Und in die kam einfach alles, was so als Rest herumstand und wurde gebraten. Das konnten Brotreste vom Frühstück sein, Überbleibsel von Pellkartoffeln, Erbsen, Kochschinken, Ananas aus der Dose und vieles mehr. Mit Frischkäse zu einer sämigen Masse verrührt, gewürzt und eventuell noch mit geriebenem Käse bestreut. Das war experimentelle Küche im wahrsten Sinne des Wortes und es schmeckte jedes Mal anders. Aber Hauptsache, man wurde satt!

Timo Henkel, Herten

FRÜHLINGSSUPPE

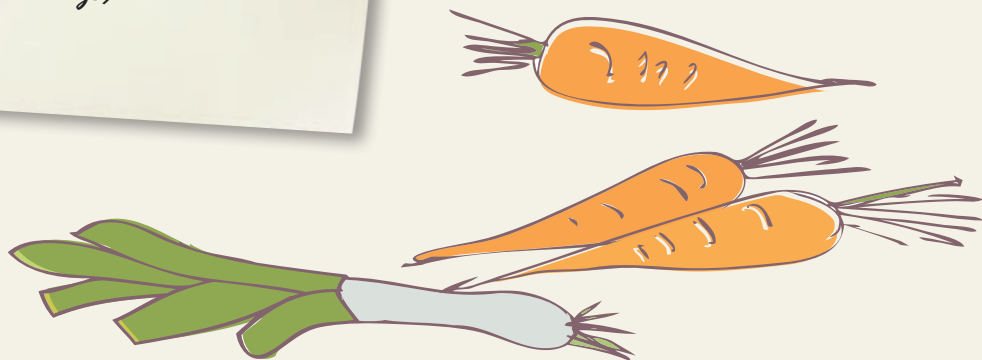
Zutaten

(für 4 Portionen)

2 Möhren
1 Kohlrabi
2 Kartoffeln
½ Bund Lauchzwiebeln
(ca. 75 g)
2 EL Olivenöl
1½ l Gemüsebrühe
150 g TK-Erbsen
½ Bund frische Petersilie
1 TL Zitronenabrieb
(optional)
120 g frische Sahne
Salz, Pfeffer
Backerbsen (fertige Suppen-
beilage)

So wird's gemacht

Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einem tiefen Topf erhitzen und das Gemüse kurz andünsten. Dann die Brühe zugießen und das Ganze ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen. Die Petersilie klein hacken und mit den Erbsen in der Brühe weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Gewürze und die Sahne zugeben und gut durchrühren. Auf Tellern anrichten, jeweils einen Esslöffel Backerbsen zugeben.



In den Frühling mit
frischen Zutaten.

Ausgetrickst

Mir fällt ein kleines lustiges Ereignis beim Mittagessen ein. Vorab muss ich dazu sagen, dass mein Vater ein waschechter Schlesier war und gut in die Reihe „Die Weber“

gepasst hätte, wie Gerhart Hauptmann sie beschrieben hat („Nu ja ja – Nu nee neel!“): nach oben devot und nach unten seine Macht dokumentierend. Wenn eine – auch nur vermeintlich – gesellschaftlich höher gestellte Person ihre Meinung äußerte, hielt er das Ohr, auf dem er hören konnte, in deren Richtung und nickte anerkennend, noch bevor sie geendet hatte.

Zu uns Kindern, meinem älteren Bruder und mir, war er dagegen sehr streng, nur nicht so ganz konsequent. Wir Kinder durften z. B. beim Essen nicht einen Arm mit dem Ellenbogen auf den Tisch legen. Wenn ich das trotzdem tat und mein links über Eck sitzender Vater es sah, bekam ich von ihm einen kräftigen Schlag auf die Hand. Er selbst erlaubte sich das aber manchmal im Familienkreis. Bevor er zuschlug, nahm er seinen eigenen Arm zurück, in der Annahme, ich würde es nicht bemerken.

An diesem Tag mit Gästen, als eine dünnflüssige Frühlingssuppe eingeschüttet war, sah ich meine Chance und schob meinen linken Arm nach vorn – mit der halben Hand auf den Teller- rand. Mein Vater sah nur den Arm und schlug spontan zu. Die Hebelwirkung auf den Teller funktionierte bestens und meine Suppe landete in seinem Gesicht.

Jetzt reagierte er richtig, indem er nolens volens in das allgemeine Gelächter mit einstimmte.

Volker Sperlich, Mülheim an der Ruhr



PUMPERNICKEL-DESSERT

Zutaten

(für 4 Portionen)

250 ml Sahne

1 Packung Sahnesteif

100 g Pumpernickel

4 EL Puderzucker

½ Packung Vanille-
zucker

100 g geriebene
Schokolade

8 EL Rumfrüchte,
alternativ: Kirschgrütze
oder Apfelmus

ein Hauch Kakao



So wird's gemacht

Die Sahne mit dem Sahnesteif schlagen.

Pumpernickel mit den Händen zerbröseln, mit dem Vanillezucker, dem Puderzucker und der geriebenen Schokolade mischen.

In einem Glas oder einer Schale schichtet man das Dessert auf: unten jeweils die Pumpernickel-Mischung, darauf die Rumfrüchte oder die Grütze oder das Apfelmus, obenauf die Sahne. Zum Abschluss auf die Sahne ein wenig Kakao stäuben.



Einblick in die alte Backstube
(©Bäckerei Haverland Soest,
KuchenMeister GmbH)



Westfälisches Abendmahl

Pumpernickel gehört zur westfälischen Küche einfach dazu, man könnte sagen, es ist ein Grundnahrungsmittel. Weil er besonders haltbar ist, hatte meine Mutter ihn immer vorrätig.

Der Roggenvollkornschrot macht gut satt und durch den Gerstenmalzsirup schmeckt er süßlich, karamellartig, das liebten wir als Kinder sehr.

Als Schulbrot gab es oft eine Scheibe Pumpernickel, bestrichen mit Margarine und Leberwurst. Der Hochgenuss war aber der „Gedoppelte“, bestehend aus einer Scheibe Pumpernickel bestrichen mit dünn Butter und darüber eine Scheibe Rosinenstuten. Das mochte ich lieber als manchen trockenen Kuchen.

Als erwachsene Frau war ich Mitglied in der Frauenhilfe unserer Kirchengemeinde. Einer unserer Ausflüge führte uns nach Soest, wo seit 1570 Pumpernickel gebacken wird. Das Stammhaus der Bäckerei Haverland steht am Markt. Besonders beeindruckend fand ich die Kirche St. Maria zur Wiese, weil der Künstler, der das Fenster am Nordportal gestaltet hat, sich etwas Besonderes ausgedacht hatte. Es zeigt das letzte Abendmahl, auf bekannten Bildern mit Wein und Brot dargestellt. Aber hier sitzen Jesus und seine Jünger zünftig westfälisch am Tisch mit Schinken, Bierkrügen und einem Korb mit grobem Brot, vermutlich Pumpernickel!

Hannelore Henke, Dortmund

MIRACOLI SELBST GEMACHT

Zutaten

(für 2 Portionen)

3 Dosen Tomatenmark,
alternativ: 3 EL Tomatenmark
vermischt mit
9 EL Wasser
50 g Butter
1 TL Oregano
3 TL Sellerieblätter,
gerieben
1 TL Knoblauchpulver
4 TL Zwiebeln (Tiefkühlprodukt oder frisch)
½ TL Zucker
etwas Salz
ein paar Spritzer Zitrone
geriebener Parmesankäse
250 g Nudeln

So wird's gemacht

Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf erhitzen, mit dem Tomatenmark gut verrühren.

Dann alle übrigen Zutaten zugeben und erhitzen.

Zum Anrichten die Soße komplett in einer großen Schüssel mit den Nudeln mischen, oder die Soße portionsweise über die Nudeln geben. Mit Parmesan nach Geschmack bestreuen.



Ist auch selbst gemacht
kinderleicht!



Kinderleicht!

Ich muss ungefähr fünf Jahre alt gewesen sein, meine Mutter und ich wohnten zusammen in einer gemütlichen Wohnung. Sie arbeitete als Krankenschwester im Schichtdienst.

Oft passte eine Nachbarin auf mich auf. Wichtig war ein nahtloser Übergang, damit ich immer unter Aufsicht war. Eines Tages funktionierte die Absprache zwischen den beiden nicht so optimal. Mutter schärfte mir ein, wenige Minuten allein brav zu sein, denn sie musste sich auf den Weg machen, um pünktlich im Krankenhaus einzutreffen.

Die Nachbarin war noch nicht da – und ich, ich hatte großen Hunger! Miracoli war eines meiner Lieblingsessen und was sagte Mama immer? „Das ist kinderleicht gemacht!“ Also sollte ich das doch schaffen.

Ich zog mir einen Stuhl ans Waschbecken, auf den ich krabbelte, hievte unter großer Kraftanstrengung einen großen Topf hinein, ließ Wasser in den Topf laufen und bugsierte ihn auf den Herd daneben. Keine Ahnung, wie ich das hinkriegte, ein bisschen Wasser schwappte schon heraus und lief am Herd herunter. Dann: Zack, die Spaghetti-Packung aufgerissen, Nudeln ins Wasser reingleiten lassen, alles kinderleicht, jetzt nur noch den Deckel drauf und abwarten.

Ich hatte gerade die Tüte mit der Tomatensoße aufgerissen und die rote Masse quoll mir über beide Hände, da kam die Nachbarin in die Küche. Das Herz muss ihr stehengeblieben sein, als sie mich auf dem Stuhl vor dem Herd hantieren sah. Sie „kochte“ dann zu Ende und wir ließen es uns schmecken.

Wir schlossen einen Pakt: Ich versprach, nie wieder allein zu kochen, und sie hat meiner Mutter nichts von diesem Alleingang verraten.

Vorsicht also, bei Rezepten von „kinderleicht“ zu sprechen, wenn Kinder anwesend sind!

Beate Rupietta, Duisburg

LINSENSUPPE LANGENDREER

Zutaten

(für 4 Portionen.)

250 g Vellerlinsen

2 Stangen Porree

250 g Möhren

300 g Kartoffeln

150 g Speck

1 l Gemüsebrühe

ca. 3 TL Essig

Pfeffer, Salz

4 Mettwürstchen

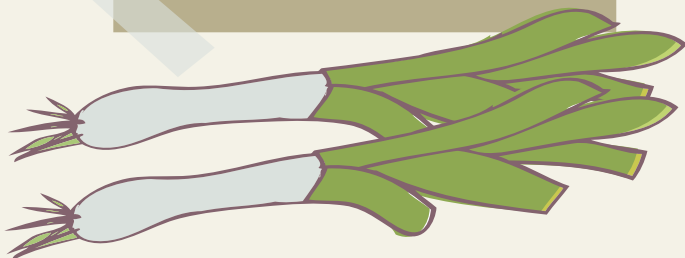
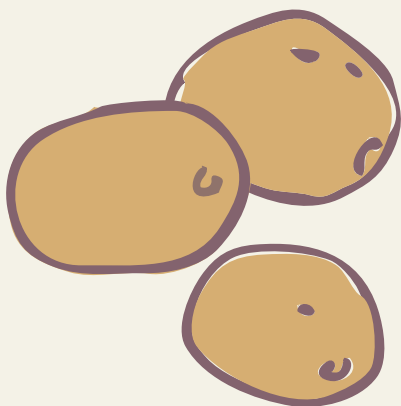
So wird's gemacht

Die Linsen gut waschen und dann in $\frac{1}{2}$ l Wasser ca. 20 Minuten kochen.

Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Porreestangen in feine Scheiben oder Ringe schneiden und gut waschen. Anschließend das Gemüse in 1 l Gemüsebrühe ca. 20 Minuten garkochen.

Die Linsen abgießen und zu dem Gemüse geben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und ein wenig köcheln lassen.

Den Speck in der Pfanne auslassen, dann in ein Sieb geben, um die Grieben aufzufangen. Das Fett vorsichtig zum Eintopf dazugeben, die Mettwürstchen obendrauf legen und das Ganze ein paar Minuten weiterkochen. Kurz vor dem Anrichten den Essig unterrühren.





Nach der Suppe gibt's Häppchen.

Kochen Pi mal Daumen

Rezepte für Linsensuppe gibt es so viele. Ich habe mich nie nach einem gerichtet, sondern habe mit Augenmaß einfach diese Zutaten gemischt, wie es gerade passte: Mal mehr Kartoffeln, weniger Möhren, man muss ein Gespür für die eigene Suppenversion entwickeln!

Kochen „Pi mal Daumen“ oder nach „Gutdünken“ könnte man das nennen!

In den 60er- und 70er-Jahren habe ich jeden Mittag für die ganze Familie frisch gekocht. Meine Kinder kamen aus der Schule und mein Mann machte seine Mittagspause zu Hause, das bedeutete, dass das Essen pünktlich auf dem Tisch stehen musste.

Meine Linsensuppe hat immer alle begeistert, selbst meine Enkel lieben sie heute.

Der Pfiff ist der ausgelassene Speck, der am Schluss zur Suppe kommt und zusammen mit den Mettwürstchen den herzhaften Geschmack bringt.

Die Suppe schmeckt am zweiten Tag fast noch besser, weil sie dann richtig durchgezogen ist. Reste lassen sich einfrieren.

Gisela Czwickla, Bochum-Langendreer

Weitere Bücher über Ihre Region



**Ruhrgebiet –
Hofläden & Manufakturen
Heimat erleben und genießen!**

Rheinland Presse Service (Hrsg.)

128 Seiten, Broschur, zahlr. Farbfotos

ISBN 978-3-8313-3703-3



**Ruhrgebiet –
Die Gerichte unserer Kindheit
Rezepte und Geschichten**

Heinrich Wächter

128 Seiten, Hardcover, zahlr. Farbfotos

ISBN 978-3-8313-2204-6



**Wilde Zeiten im Revier
Die 60er & 70er Jahre**

Klaus Rose, Wilhelm Schöttler

72 Seiten, Hardcover, zahlr. S/W-Fotos

ISBN 978-3-8313-3392-9



**Unser Ruhrgebiet
Das Rätselbuch**

Wolfgang Berke, Ursula Herrmann

64 Seiten, Broschur, zahlr. Farbfotos

ISBN 978-3-8313-3335-6

Wartberg-Verlag GmbH

Im Wiesental 1 | 34281 Gudensberg

www.wartberg-verlag.de

Bücher für Deutschlands Städte und Regionen

Tel. 0 56 03-93 05 0

Fax 0 56 03-93 05 28

RUHRGEBIET

Gerichte unserer Kindheit

„Weißt du noch wie Omas Reibekuchen dufteten? Wie Mutters Sauerbraten schmeckte und wie lecker die Erbsensuppe war? Schon fühlt man sich in die Kindheit zurückversetzt und schwelgt in Erinnerungen, sieht sich selbst wieder am Küchentisch oder in Omas guter Stube sitzen, an all den Orten der schmackhaften Speisen unserer Kindheit.

Die Autorin Sabine Henke lässt sich von Menschen aus dem Ruhrgebiet ihre Essens-Geschichten erzählen. Und es wird klar: Essen ist mehr, als satt zu werden, denn in den Küchen spielt sich das Leben ab. Die persönlichen Erinnerungen spiegeln den Alltag im Ruhrpott wider, der bis heute bodenständig und abwechslungsreich ist.

Die Rezepte laden zum Nachkochen ein: von Panhas bis Pummann, von Steckerübenauflauf bis Streuselkuchen, von Grünem Brathering bis Graupensuppe.

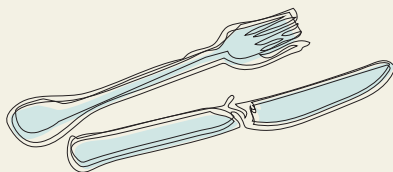
Eine Hommage an die kulinarischen Traditionen und den Einfallsreichtum der Menschen im Ruhrgebiet.



Sabine Henke, Dortmunderin seit dem 7. Lebensjahr, wuchs mit dem Maische-Duft der Kronen-Brauerei in der Nase auf. Als Kabarettistin war sie bundesweit unterwegs und arbeitet jetzt als Autorin.



Wartberg Verlag



ISBN 978-3-8313-3712-5



9 783831 337125

€ 18,90 (D)