

# Inhalt

## Über die Küche der DDR

Eine kurze Betrachtung von Peter Schroth

6

## Es geht vorwärts – Die 1950er Jahre

Not macht erfinderisch: Von Sparrezepten und was sich alles essen lässt

10

Freude am Kochen: Die Wiedergeburt der Hausmannskost

12

Eine Topfguckreise: So kocht man nebenan

26

48

## Der Zukunft zugewandt – Die 1960er Jahre

Der Fisch und sein Koch: Die besten Rezepte vom Fischkoch

58

60

Nimm ein Ei mehr: Geflügel, Kaninchen, Eiergerichte und mehr vom Fernsehkoch

72

Kochen leicht gemacht: Schnellgerichte für Mittag und Abend

90

## Das leisten wir uns – Die 1970er Jahre

Was Hobbyköche mögen: Gegrilltes, Überbackenes, Fritiertes und Leckeres

104

106

Köche aller Länder vereinigt euch: Internationales rund um den Globus

118

Fröhlich Feste feiern: Häppchen, Salate, Fondue und pikante Snacks

136

## Uns geht's doch gut – Die 1980er Jahre

Gemüse putzt sich raus: Von Auberginen und Zucchini,

146

von Gänseblümchen und Pilzen

148

Einfach delikat: Anspruchsvolles und Regionales für Feinschmecker

164

Das süße Ende: Süßspeisen, Desserts und Kuchen

178

## Anhang

Einkaufsliste – Auswahl bekannter DDR-Produkte

189

189

Rezeptverzeichnis

190

DDR-Zutaten und was sie ersetzt

192

Quellen

192