

# Inhalt

## Über die Küche der DDR

Eine kurze Betrachtung von Peter Schroth 6

## Es geht vorwärts – Die 1950er Jahre 10

Not macht erfinderisch: Von Sparrezepten und was sich alles essen lässt 12

Freude am Kochen: Die Wiedergeburt der Hausmannskost 26

Eine Topfguckreise: So kocht man nebenan 48

## Der Zukunft zugewandt – Die 1960er Jahre 58

Der Fisch und sein Koch: Die besten Rezepte vom Fischkoch 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 104

Was Hobbyköche mögen: Gegrilltes, Überbackenes, Frittiertes und Leckeres 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 146

Gemüse putzt sich raus: Von Auberginen und Zucchini,  
von Gänseblümchen und Pilzen 148

Einfach delikats: Anspruchsvolles und Regionales für Feinschmecker 164

Das süße Ende: Süßspeisen, Desserts und Kuchen 178

## Anhang 189

Einkaufsliste – Auswahl bekannter DDR-Produkte 189

Rezeptverzeichnis 190

DDR-Zutaten und was sie ersetzt 192

Quellen 192