

Inhalt

Über die Küche der DDR

Eine kurze Betrachtung von Peter Schroth 6

Es geht vorwärts – Die 50er 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 60er 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 70er 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 80er Jahre 146

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

Einfach delikat: Anspruchsvolles und Regionales für Feinschmecker 164

Das süße Ende: Süßspeisen, Desserts und Kuchen 177

Anhang 189

Einkaufsliste – Auswahl bekannter DDR-Produkte 189

Rezeptverzeichnis 190

DDR-Zutaten und was sie ersetzt 192

Quellen 192