

BARBARA DJASSEMI

SO KOCHTE  
SYLT

MEDIEN-VERLAG SCHUBERT



**ISBN 978-3-937843-34-6**

© Copyright 2013 by Medien-Verlag Schubert, Hamburg  
Alle Rechte, auch des auszugsweisen Nachdrucks und der  
fotomechanischen Wiedergabe, vorbehalten.

Satz und Layout: Medien-Verlag Schubert / Thomas Börnchen  
Printed in Germany

# Original friesische Rezepte



# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Über dieses Buch   | 6  |
| Die Quellen  | 6  |
| Wie man das Buch benutzt                                     | 7  |
| Ernährung früher – Lebensmittel, Gerichte und Vorratshaltung | 8  |
| Die Küche und der offene Herd                                | 18 |
| „Beutel“ und Puddinge im Wasserbad                           | 23 |
| Süße Suppen und Fruchtgrützen                                | 28 |
| Milch und Käse   | 32 |
| Möweneier waren eine Delikatesse                             | 34 |
| Fisch  | 36 |
| Fleischgerichte  | 42 |
| Grünkohl, Suden und Kartoffeln                               | 46 |
| Kaffee und Tee   | 52 |
| Gebäck und Brot  | 60 |
| Die Autorin  | 75 |
| Glossar  | 76 |
| Literatur  | 78 |
| Quelle/Bildnachweis  | 79 |

## Ernährung früher – Lebensmittel, Gerichte und Vorratshaltung

**A**nna Gantzel bemerkt in ihrem Denkelbok: „Wenn ich darüber schreiben soll, wie sie gekocht haben, so muss ich mit dem beginnen, was sie überhaupt hatten. Es gab keine Weckgläser, kein Kühlschranks und auch keine Kiste, wo alles tiefeingefroren werden konnte. Salz und Pfeffer, Öl und Zucker waren in etwa die einzigen Mittel, welche halfen, um etwas einzumachen.“

Was die alten Sylter genau gegessen haben, findet man bei Henning Rinken: „Die Lebensart der Alten ist bescheiden und sparsam. So viel ist bekannt, daß die meiste Nahrung in Fisch (besonders an getrocknetem Ruggel), in Grütze und grünem Kohl bestanden. Ein jeder hatte immer seine selbst gebrauten Bier im Vorrath und niemand kannte andere Genüsse des Morgens als Grütze mit Bier und gewöhnlich oft des Mittags auch, mit Fisch dazu. Kartoffeln sind wohl kaum bekannt.“

Die Hauptnahrung der alten Zeit war also Grütze. Gerstengrütze – „Berigrat/Beribrii“ oder Buchweizengrütze – „Taadergrat/Taaderbrii“. Diese wurden mit Milch oder Bier gegessen. Beliebt war auch Reisbrei mit Bier. Korn wurde mit der Handmühle (Quern) gemahlen, die im Backofen getrocknete Gerste nur teil-



Fehlte in keinem Haushalt: die Handmühle, auch Quern genannt.

weise entschält. Was von der Schale blieb, trieb beim Breikochen oben und wurde abgeschäumt – die verbliebene Schale mitgegessen.

Ansonsten gab es zu jedem Essen Brot. Kartoffeln – „Iardapel“ – brachten um 1780 zunächst die Küstenschiffer aus Tondern vom Michaelismarkt mit. Der Kartoffelanbau auf der Insel wurde nach 1800 dann auch als Feldanbau betrieben.

Die Sylter aßen regelmäßig Fisch, vor allem Wittlinge, Rochen und Schollen. Sie schmeckten frisch natürlich am besten. Sollten sie auf Vorrat halten, wurden sie getrocknet oder eingesalzen. Beliebt war auch norwegischer Klippfisch, auf den Küstenfelsen getrockneter Kabeljau.

Aus dem Meer fischten sich die Sylter natürlich auch Muscheln und Austern - „Skruuken“. Zuletzt Genannte wurden roh oder gebraten gegessen. Da das Austernfischen verboten war, durfte man sich nicht dabei erwischen lassen. Die „verräterischen“ Schalen wurden deshalb heimlich vergraben, so dass man heute sogar noch hier und da welche finden kann.

Frisches Fleisch gab es nur im Herbst zu essen, wenn geschlachtet wurde; überwiegend Schafe und Schweine. Ansonsten wurde es gepökelt und geräuchert und dann je nach zu kochendem Gericht weiter verarbeitet.

*„Man kannte auf Sylt nicht solche verschiedenen Gerichte als heute. Es gab meistens zusammengedochtes Essen und man aß sich daran satt“*, schreibt Anna Gantzel. Doch nach und nach hat man doch Vorlieben entwickelt und bestimmte Lebensmittel miteinander kombiniert.

Auch Enten kamen, vor allem im Herbst, aus den Fängen der Vogelkoje auf den Tisch. Und Gänse, die den Jägern im Haff in die Netze gingen. Aus ihnen machte man dann „Vogelsuppe und Vogelbraten“. Manche salzten sie auch ein. Und wo es viele Enten, Gänse, Möwen und anderes Federvieh gab, mangelte es

vor allem im Frühling und Sommer auch nicht an Eiern. Möweneier gab es in den Dünen, Enteneier lagen in Nestern an der Anwachskante, Kiebitzeier in den Wiesen.

Die am Haus gehaltenen Hühner legten auch im Frühling und Sommer die besten und meisten Eier. Eier lagerte man zunächst auf einem Eierregal mit Vertiefungen und drehte sie regelmäßig um. Für die Winterbevorratung schichtete man die Eier in Gerste, die konservierende Eigenschaft besitzt, oder sie kamen mit der Spitze nach unten gestapelt in ein Steingutgefäß und wurden mit Kalkwasser (gelöschter Kalk) oder mit einer „Wasserglas“-Wasser-Mischung aufgefüllt.

Das „Wasserglas“ ist ein wasserlösliches Alkalisilikat („Natronwasserglas“), das Glas und andere Materialien angreift. Man bekam es früher beim Kaufmann oder in der Apotheke. Auch Kalkwasser ist recht aggressiv, deshalb verwendete man für beide Lagerungsvarianten Steingut-töpfe. Bei dieser Konservierung werden die Eier gegen Luft und Bakterien abgedichtet. Beim Kalkwasser entsteht zudem an der Oberfläche des Topfes eine dünne undurchlässige Schicht, die nicht zerstört werden darf. Die auf diese Weise konservierten Eier hielten etwa drei bis sechs Monate. Sie wurden in kühler, aber frostfreier Umgebung aufbewahrt.

Man konnte sie nicht mehr als Frühstücks- oder Spiegelei verwenden, auch konnte man das Eigelb nicht mehr vom Eiweiß trennen. Sie fanden ihren Ge-



*Die fest eingelassenen Töpfe im Nebenherd waren eine Besonderheit im alten Sylter Friesenhaus. In den Energie sparenden Wasserbädern wurden bestimmte Gerichte, wie z.B. der Mehlbeutel gekocht.*

*daß eiserne Töpfe auch weniger gefährlich sind als Kupfer-Geschirr, wenn die Verzinnung nicht gut ist. Früher, und vor etwa 100 Jahren waren die wenigsten Häuser mit Ofen in den Wohnstuben versehen, sondern diese Töpfe waren in der Wohnstube angebracht, so daß das Feuer, das die Speise kochte, zugleich die Stube hitzte; jetzt aber giebt es wohl kaum 10 Wohnhäuser, die Ofen entbehren.“*

Nicht zuletzt konnte man dort in siedenden Wasserbädern die Gerichte auch einige Zeit unbeaufsichtigt lassen. Man kochte u.a. Grütze und erwärmte den Grünkohl immer wieder aufs Neue. Es

haben sich aber auch speziell für die Wasserbad-Vorrichtung Gerichte entwickelt, wie Mehlbeutel und Puddinge, von denen einige im folgenden Kapitel aufgeführt sind.



## „Beutel“ und Puddinge im Wasserbad

### ► Ofenkloß – „Auns-Klump“ (AW)

Aus Gerstenmehl, Schaftalg, Eiern, Milch, getrockneten Pflaumen und Rosinen mengt man einen Teig. (Schaftalg darf zu diesem Zweck nicht vorher geschmolzen werden, es wird hinein geschabt, sonst schmeckt es stark durch). Die Masse wird zu einem Kloß geformt, in ein Tuch geknotet und zwei Stunden im Wasserbad gekocht.

Man kann den Kloß auch in einer Form, die mit Speckscheiben ausgelegt ist, im Backofen backen.

(Hannelore Doll-Hegedo liefert zu diesem Rezept genaue Mengenangaben: 750 g Backpflaumen, 500 g Gerstenmehl, ½ l Milch, 100 g Schaftalg, 5 Eier, 500 g fetter Speck, 1 Prise Salz.

### ***Eine weitere Abwandlung gibt es vom Landhaus Stricker:***

Auflaufform auslegen mit ausgebratenem Speck. Birnen schälen, viele Stücke in die Auflaufform geben. Darüber Teig aus 3–4 Eiern, 250 g Mehl, 1 Tasse Rahm, etwas Milch, 50 g Butter, Hefe in warmer Milch anrühren, ½ Std. backen, dazu Vanillesoße.

### ► Jan im Sack (auch Großer Hans) (AW)

150–200 g Butter oder Fett, 4 EL Zucker, 4 Eigelb, ¼ l Milch, 1 Pfund Mehl, Zitronenschale, Salz, ¾ Backpulver, 4 Eischnee, ½ Pfund Backpflaumen

Die Pflaumen werden eingeweicht, entsteint und gar gekocht. Von den Zutaten macht man einen Rührteig, bestreut ein nasses Tuch mit Mehl, legt die Hälfte des Teiges drauf, dann die Pflaumen und zuletzt wieder den restlichen Teig auf die Pflaumen. Das Tuch wird fest zusammengebunden, jedoch so, dass genug Raum zum Aufgehen bleibt. Die Kochzeit im Wasserbad beträgt ca. 1 ½ Std..

### ► Jan im Sack mit Reis (AW)

500 g Reis, 200 g Backpflaumen, etwas Salz.

Der Reis wird gewaschen, gebrüht und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Eine große Serviette wird in heißem Wasser ausgewrungen, dick mit Mehl bestreut und eine dicke Schicht Reis auf die Mitte der Serviette gelegt. Darauf tut man die gut gewaschenen Pflaumen und deckt sie

► **Fischfrikadellen** (AW)

¾ Pfund rohes, entgrätetes Fischfleisch durch den Fleischwolf drehen. 1 bis 2 Eier, 2 EL Semmelmehl oder 1 altes eingeweichtes Brötchen, ¼ Pfund durchgedrehter, geräucherter fetter Speck, Salz, Muskat und etwas gemahlener Pfeffer nach Geschmack. Von diesen Zutaten arbeitet man einen Fischteig. In springend heißem Fett schnell braten, damit sie nicht zerfallen.

► **Frische Heringe einlegen** (AW)

Zwei Pfund grüne Heringe gut reinigen. Dann in die kochende, kräftig abgeschmeckte Lake aus 1 l Wasser, etwas Dill, 2 Zwiebeln in Scheiben, 5 Gewürzkörner, 1 Lorbeerblatt, Salz und Essig geben. Einmal aufkochen lassen, vom Feuer ziehen und erkalten lassen oder mit der kochenden Lake übergießen und dann erkalten lassen.

► **Anchovis** (AW)

Auf zwei Wall kleine Heringe 2 kleine Tassen Salz oder 250g, 2 EL Zucker, reichlich gemahlener schwarzer Pfeffer, etwas gestoßener Ingwer, einige Schoten spanischen Pfeffer, Lorbeerblätter, Zwiebelscheiben und Senfkörner

Die Fische werden, wenn man sie einpacken will, schwach gesalzen, eine

Handvoll auf obige Portion und einen Tag stehen lassen.

Dann nicht wieder waschen, sondern aus der Lake herausgenommen, am Kopf angefasst, scharf zwischen den Fingern abgestreift und Lage für Lage mit dem Rücken nach unten mit den obigen Zutaten, die nicht so fein gestoßen sein sollen, eingepackt in einen braunen Topf. Mit einem Brett und Stein beschweren, damit sie gut unter der Lake bleiben. Nach gut 8 Tagen sind die Anchovis genießbar.

► **Rollmops nach Tante Mimi**

Salzheringe wässern, enthäuten und teilen. Heringsfilets mit Senf, gemahlendem Pfeffer und Zwiebeln belegen, dann zusammenrollen und mit Holzstäbchen zusammenstecken.

Für die Soße: 6 EL Öl, 6 EL Senf, etwas Wasser, etwas Zitronensaft oder Essig zusammenrühren, etwas Sahne hinzu. Die Rollmöpse einige Tage darin ziehen lassen.

*Erfindung der Biedermeierzeit und traditioneller Bestandteil eines Katerfrühstücks - der Rollmops.*



lige Handlung, Sie ist ein Sonntagsessen. Eine Fleischbrühe wird auf frischem Rindfleisch gekocht, mit einem Bund Suppenkraut – „Sop-Krür“ – oder auch „Greentji“. Auch Wurzeln und Pastinaken werden mitgekocht. Es gibt Mehl- und kleine Fleischklöße dazu. Reis wird extra dazu gereicht. Man isst das Suppenfleisch dazu, gibt etwas Senf dabei, oder aber isst nach der Suppe noch Kartoffeln zu dem Suppenfleisch. Auch Meerrettich – „Pewer-Röt“ – wird dann zum Suppenfleisch gereicht.

Bei Anna Gantzel liest man die Empfehlung, zuletzt die Suppe mit Safran und Ingwer abzuschmecken. Möhren und Sellerie sollten nicht direkt in der Suppe mitkochen, sondern extra zubereitet werden, da sie die Suppe süßen würden.

#### ► **Blutsuppe – „Blautsuppe“ (LS)**

Schweinenacken in kochendem Wasser garen, zum Schluss Suppengrün mitkochen. Schweineblut mit etwas Mehl verrühren und langsam in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Essig würzen. Gekochtes Fleisch in Würfel schneiden, in die Suppe geben. Salzkartoffeln dazu servieren. Das gekochte Ringelschwänzchen des Schweines wird mit serviert.

An Weihnachten zum Beispiel gab es dann häufig in Sylter Häusern „Schweinsrippen mit gestobten Bohnen“ – „Süür Repen me stuuwet Buanen“: Dafür wur-

den die Schweinsrippen in Essigbrühe gekocht, in einen Tontopf gelegt und mit Brühe übergossen. Und wie oben beschrieben konserviert. Bis Weihnachten stand dieser Topf in einem kühlen Raum; das waren oft mehrere Wochen.

Die gekochten Schnittbohnen wurden mit Milch aufgefüllt, mit Mehl andickt und mit etwas Butter verfeinert.

#### ► **Säuerliches Ragout – „Ploki-fink“ oder „Plokefink“ (AW)**

Hierzu werden Reste vom Suppenfleisch verwertet oder auch nach dem Schlachten so genannte Abfallstücke, auch Herz, Nieren und vom Hals. Das Fleisch wird gegart und in Würfel geschnitten, dann wieder in die Brühe gegeben. Aufkochen, mit Lorbeerblatt und Pfeffer und mit Essig abschmecken. Dazu Pellkartoffeln.

#### ► **Schweinsuppe oder Kopfsuppe – „Swin-Sop“ oder „Haursoop“ (AW)**

Die „Kopfsuppe“ ist die Brühe, in der der Schweinskopf gekocht wird. Es wurden Suppengrün, Klöße, Fleischklöße oder Reis zur Suppe gegeben.

Man benötigte sie auch, um Grützwurst herzustellen. Dafür wurde beim Schlachten das Blut aufgefangen. Gerstengrütze über Nacht in der „Haursoop“ eingeweicht und am nächsten Morgen das Blut hineingerührt.

Die Masse wurde dann in den dicken Schweinemastdarm gefüllt und darin gekocht. Die Grützwurst aß man mittags mit Sirup und Apfelmus.

► **Sülze/Presskopf – „Solt“** (AG)

Das Fleisch vom Schweinskopf oder -nacken wird gekocht, geschnitten und mit der Salzlake und Gewürz in einem Gefäß gepresst.

Dieses Gefäß nannte sich „Soltfeetje“. Es wurde zuunterst mit Speckschwarte ausgelegt und das Fleisch mit der Salzlake hineingefüllt. Die Ohren kamen obendrauf und dienten als Deckel. Man

aß die Sülze meistens zu Brot oder auch zu Bratkartoffeln.

► **Hüsk en snüsk**

Gab es mehrere kleine Essensreste bestehend aus Fleisch, Gemüse und Kartoffeln schmort man diese zusammen.

In einem Zeitungsartikel von 1957 wird dieses Gericht als typische Sylter Speise genannt. Ihre Zutaten – frische Erbsen, neue Kartoffeln und junge Karotten werden miteinander gegart, mit einer Prise Salz gewürzt und in Rahm geschmort. Dazu gab es rohen Schinken.

*Ein typisches Sommergericht, auch als „Quer-durch-den-Garten-Eintopf“ bezeichnet: Hüsk en Snüsk. In Angeln heißt es „Schnüsch“.*







Eiergrog

► **Eiergrog** (AW)

► *Dafür rührt man in einem Grogglas 1 Eigelb mit 3 TL Zucker schaumig, gibt unter ständigem Rühren kochendes Wasser und zu guter Letzt einen guten Schuss Rum oder Arrak hinzu.*

## LIKÖRE

Aus den heimischen Pflanzen und Früchten bereitete die Sylterin auch Liköre und Weine zu:

► **Heidelbeerlikör** (*aus den violetten Beeren des Heidekrauts AW*)

1 Pfund Beeren, 3 l Wasser, ½ Pfund Zucker auf 1 Liter Saft und ¼ l Essig, Nelken und Canehl (Zubereitung wahrscheinlich wie unten)

► **Schwarzer Johannisbeerlikör** (AW)

2 Pfund Beeren, etwas Canehl, etwas Canehlblume, 3 1/2 Flaschen Branntwein. Die Zutaten werden in einem Gefäß vermengt und 5 Wochen stehen gelassen. Dann gießt man den Likör durch ein Sieb, gibt noch etwas Mandelwasser und Canehlwasser dazu. Zuletzt löst man 3 Pfund Hutzucker darin auf und füllt den Likör in Flaschen.

► **Kirschlikör** (AG)

1 l Branntwein, ½ Pfund Zucker, 2 Pfund schwarze Kirschen und einige saure Kirschen darunter. Diese zerkleinern und eine Tasse voll Schwarze Johannisbeeren dazu. Und eine Zimtstange (Kancelstan-

ge). Alles in eine geräumige Flasche hinein füllen und für einige Tage stehen lassen.

► **Holunderblütenwein** (AW)

7 Liter abgekochtes lauwarmes Wasser, 1 ½ Pfund Zucker, ½ Pfund hellen Candis, 1 Wasserglas Weinessig, 5 bis 6 große Holunderblütendolden.

Die Zutaten miteinander vermengen und das Ganze 5 Tage stehen lassen. Täglich einmal umrühren. Den Wein durch ein Sieb geben und in Flaschen abfüllen.







**Barbara Djassemi** ist 1971 in Hamburg geboren. Bereits während ihres Studiums der Kunstgeschichte und Italianistik in Hamburg und Pisa und auch in der Zeit danach hat sie als freie Journalistin für verschiedene Printmedien wie die „Hamburger Morgenpost“, „Hamburger Rundschau“, „Szene Hamburg“ und die „Weltkunst“ und als Museumspädagogin im Altonaer Museum gearbeitet. 2004 hat sie ihren Wohnsitz nach Sylt verlegt. Dort leitet sie zudem Kinderkreativkurse. Als freie Autorin sind von ihr bereits zwei Bücher für Kinder im Kunst- und Kulturbereich („Bibbeldi, babbeldi, bonika – Surrealismus und Dada für Kinder“ und „Mit Reifrock und Rosenwasser – Kinder erleben die Barockzeit“) erschienen.

## Glossar

### A

Anchovis 40  
Apfel Creme 27

### B

Banksuppe – „Baankwaling“ 10  
Biersuppe 29  
Biestmilchpudding – „Bjüst“ 24  
Birnen, Bohnen und Speck 51  
Blutsuppe – „Blautsuppe“ 44, 48  
Braune Pfeffernüsse -  
    „Brün Peepernöten“ 61  
Brotpudding 73  
Brotsuppe 71  
Butterkuchen 68  
Buttermilchsuppe 28  
Butter-Zwieback 70

### E

Eiergrog 58  
Einfache Buttermilchsuppe –  
    „Öorter-waling“ 28  
Einfache Förtchen 67  
Einfacher Kartoffelsalat 50

### F

Fischfrikadellen 40  
Fleischsuppe mit Grütze –  
    „Meetwaling“ 43  
Fliederbeersuppe mit Klößen –  
    „Helbaien-sop me Klumper“ 31  
Friesenekse 64  
Friesen-Knappkuchen 67  
Friesischer Butterzwieback 70  
Frische Heringe einlegen 40  
Frische Suppe – „Feesk Sop“ 43

### G

„Gebackene Käse“ – der „Bööken Aast“ 33

Gebratener Klippfisch 38  
Gebratene Scholle 36  
Gerstenmehlkloße – „Berimeel-  
    Klumper 26  
Gerstenmehlplättchen 62  
Geschmorte frische Schollen 36  
Geschmorter Klippfisch 38

### H

Hausmacher Pannfisch 39  
Heidebeerlikör 59  
Holunderblütenwein 59  
Honigkuchen 66  
Hörnchen 63  
Hüskensnusk 45

### J

Jan im Sack (auch Großer Hans) 23  
Jan im Sack mit Reis 23

### K

Kaffee- oder Teepunsch 56  
Kirschlikör 59  
Kleine Mandelkuchen 64, 66  
Klippfisch Labskaus 38  
Kneppkuchen 67  
Kreppel 63

### L

Lammeintopf 43

### M

„Mait“ – Honigwein 17  
Makronen 28  
Mandelstauben 61  
Mehlkloße mit Speck und Sirup –  
    „Meelklumper me Fleesk  
    en Sirup“ 26  
Mehlpudding 27  
Milchsalzige Suppe mit Klößen –  
    „Molkspa me Klumpa“ 42  
Möweneier 35

## N

Nordstrander Futjens 67

## O

Ofenkloß – „Auns-Klump“ 23

## P

Pai, auch Friesen Pai 68

Pannfisch – „Ponfesck“ 39

Petersilienkartoffeln 50

Pfannkuchen 26

Pfeffernüsse – „Peepernööten“ 60

Pflaumen in Essig 10

Pflaumensuppe – „Plumwaling“ 28

Pharisäer 57

Pranger-Kuchen 61

Pumpernickel 64, 68

## R

Reisbeutel 25

Reismehlspeise 27

Reis mit Rum 27

Reispudding 24

Ringel oder Kringel 68

„Rode Grütt“ 30

Roggenbrod-Auflauf 73

Roggenbrod Mehlspeise 27

Rollmops nach Tante Mimi 40, 43

Rollwurst – „Rolki“ 43

Rote Beete = Rote Rüben – „Ruar  
Biiten“ 50

Rote Grütze von Johannisbeeren  
oder Himbeeren 30

Rotes Rübengemüse 51

Rummelpottplätzchen 67

## S

Säuerliches Ragout – „Ploki-fink“ oder  
„Plokefink“ 44

Saure Suppe oder Schinkensuppe – „Sür  
Sop of Skink Sop“ 43

Schmalzpfeffernüsse – „Smöör  
Peepernööten“ 61

Schokoladenpudding 24

Schwarzer Johannisbeerlikör 59

Schweinsuppe oder Kopfsuppe –  
„Swin-Sop“ oder „Haur Sop“ 44

Sehr schöne kleine Kuchen 61

Stachelbeergrütze 30

Steckrüben – „Kualraabi oder  
Rööv“ 50

Stuuv-Kaak 26

Sülze/Presskopf – „Solt“ 45

Süß-saure Kartoffeln 50

„Sylter Welle“ 56

## T

Theekuchen 63

## V

Vanille Creme mit Makronen 28

Vanille Kuchen 66

## W

Waffelkuchen 63

Waffeln 62

Warme Reismehlspeise 27

Warmer Graupenpudding 24

Warmer Pudding 24

Weißbrot 70, 71

Windbeutel 62

## Z

Zitronensuppe 30

Zuckerstauben 61

Zwieback 69