

**EVA  
GRITZMANN**

**DENIS  
SCHECK**



---

# LEIBSPEISEN

EINE KULINARISCHE BIOGRAFIE DEUTSCHLANDS

---

INSEL

---





Eva Gritzmann Denis Scheck

# LEIBSPEISEN

EINE KULINARISCHE BIOGRAFIE DEUTSCHLANDS

Mit Illustrationen von  
Torben Kuhlmann

**INSEL**

*Für Justus*

Erste Auflage 2026

Originalausgabe

© Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG, Berlin, 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks  
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlaggestaltung: Brian Barth, Berlin

Umschlagillustration: Torben Kuhlmann, Hamburg

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-64625-9

Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG

Torstraße 44, 10119 Berlin

[info@insel-verlag.de](mailto:info@insel-verlag.de)

[www.insel-verlag.de](http://www.insel-verlag.de)

»In weiten Kreisen bin ich als Schilderer  
opulenter Mittagessen bekannt.«

*Thomas Mann*



## VORWORT

Eine kulinarische Geschichte Deutschlands nach dem Zweiten Weltkrieg ist eine Geschichte mit Happy End. Es ist auch eine Geschichte fortschreitender Sensibilisierung, wachsender Offenheit für internationale Einflüsse bei gleichzeitig steigendem Selbstvertrauen und ökologischem Bewusstsein. Auferstanden aus den Ruinen der Nazi-Barbarei überwand die Bundesrepublik mit atemberaubender Geschwindigkeit dank des Wirtschaftswunders die Jahre von Mangel und Not, gipfelnd in den Buttercreme-Exzessen der Fresswelle. Anders sah es in der DDR aus, wo zwar niemand Hunger leiden musste, die Mangelwirtschaft aber bis Ende 1989 den Alltag bestimmte. Mit dem Einzug von Kühlschrank, Spülmaschine, Tiefkühltruhe, Dampfgarer, Thermomix und Weinschrank wurde die Küche zur Bühne des technischen Fortschritts. Die Wiedervereinigung brachte zwei kulinarische Kulturen zusammen, die sich erst zögerlich, dann neugierig begegneten.

Längst hat sich die deutsche Küche der Welt geöffnet: Knoblauch und Olivenöl, Auberginen und Koriander, Miso und Shiso finden sich in immer mehr deutschen Vorratsschränken. Nicht zuletzt ist eine kulinarische Geschichte Deutschlands auch eine Geschichte, über die jede und jeder mitreden kann – die Durchschnittsdeutschen haben im Alter von 35 Jahren schließlich allesamt rund 40 000 Mahlzeiten verzehrt.

Wir wünschen viele Anregungen beim Entdecken von fast 80 Jahren bundesdeutscher Küchengeschichte.



1948

## »EIERSCHLACHT« AM MÜNCHNER VIKTUALIENMARKT

Lenin zufolge ist jede Gesellschaft immer nur drei ausgefallene Mahlzeiten von einer Revolution entfernt. Viele Deutsche haben in den Jahren des Mangels im Zweiten Weltkrieg und dem Hungerwinter 1946/47 mehr als nur drei Mahlzeiten ausfallen lassen müssen. Die langen Notjahre mit den nie ausreichenden Rationen auf Lebensmittelkarten bringen eine ganz eigene Küche von Ersatzgerichten hervor: Brennnesselgemüse oder Löwenzahnsalat sind als gesammelte Wildpflanzen und Spinatsubstitut die für uns heute noch verlockendsten Speisen. Unsere Großmütter weigerten sich zeit ihres Lebens, über Steckrüben als Suppe, Püree oder Eintopf auch nur nachzudenken – zu sehr steckten die peinigen Erfahrungen aus dem Ersten und Zweiten Weltkrieg in der kulinarischen DNA der vom Hunger traumatisierten deutschen Bevölkerung. Und über weniger appetitliche Notgerichte wie die Ragouts aus Eichhörnchen, Krähen, Raben oder Katzen, die als berüchtigte »Dachhasen« im Topf landeten, hat die kollektive Verdrängung gnädig den Mantel des Schweigens gebreitet.

Die Währungsreform vom 20. Juni 1948 – aus tausend Reichsmark wurden 65 D-Mark – ist vielen Deutschen deshalb in so nachhaltiger Erinnerung, weil insbesondere in den Lebensmittelgeschäften über Nacht wie durch Zauberhand plötzlich all jene Waren wieder in den Auslagen auftauchten, die über Jahre für die nun von einem Tag auf den anderen wertlose Reichsmark nicht zu kaufen gewesen waren: Butter, Milch und Sahne ebenso wie Schinken und Würste, Obst und Gemüse, Honig, Zuckerwerk und Torten, Käse, Wein und Spirituosen. In gar nicht wenigen Deutschen erzeugte diese wundersame Warenvermehrung wie im Märchen vom Tischleindeckdich Groll, der

sich quer durch »Trizonesien«, die Besatzungszonen der Amerikaner, Franzosen und Engländer, in mehreren Hungerrevolten entlud. Der Zorn richtete sich gegen die Profiteure der Währungsreform, die ihre Waren schlau zurückgehalten hatten und sie nun zu Mondpreisen, so der Vorwurf, an Mann und Frau zu bringen versuchten. Dass die Währungsreform, die Grundlage des deutschen Wirtschaftswunders, die Besitzer von Geldvermögen de facto enteignete, während Sachwerte, Immobilien- oder Aktienvermögen unangetastet blieben, ist inzwischen in vielen Köpfen in Vergessenheit geraten. Für die Mehrheit der Deutschen galt: Bestimmte in den ersten drei Jahren nach 1945 die Jagd nach knappen Gütern, insbesondere Nahrungsmitteln und Kleidung, sowie der Schwarzmarkt ihr Leben, waren nach dem 20. Juni 1948 die Güter plötzlich für jedermann in greifbare Nähe gerückt – dafür aber das Geld knapp.

Sechs Wochen nach Einführung der D-Mark führte dies insbesondere in Süddeutschland zu einer Reihe von Demonstrationen und Aufständen. In Stuttgart, Nürnberg und Augsburg mussten sich Marktstandbesitzer vor ihrer aufgebrachten Kundschaft teilweise in Kirchen retten. Auch in Oldenburg und Bielefeld stürmten aufgebrachte Menschen die Verkaufsstände.

Legendär wurde der sogenannte »Eieraufstand« auf dem Münchner Viktualienmarkt. Der seit 1807 täglich außer an Sonn- und Feiertagen abgehaltene Markt, eine Institution für die kulinarische Kultur ganz Deutschlands, hatte schon einiges an Verbraucherzorn erlebt. Nun waren die Preise für Obst und Gemüse nach der Währungsreform auf das Doppelte gestiegen. Der Eierpreis aber hatte auf bis zu 500 Prozent zugelegt. Dies war eine Folge der von Ludwig Erhard als Direktor der Verwaltung für Wirtschaft in der amerikanisch-britischen Bizone verfügten Aufhebung der Preisvorschriften für rund 90 Prozent aller Waren – ein »Sprung ins eiskalte Wasser der freien Preise«, wie der politische Gegner das nannten. Als eine Händlerin auf dem Viktualienmarkt die Dreistigkeit besaß, sage und schreibe

37 Pfennig für ein Ei zu verlangen, kannte die Empörung der Münchner keine Grenzen mehr. Sie bewarfen die Händlerin mit ihren über-  
teuerten Eiern. Der Unmut griff schnell auf andere Standlbetreiber  
über und mündete in eine regelrechte Lebensmittelschlacht, in der  
auch eine mit 25 Mark zu Buche schlagende gerupfte Gans eine Rolle  
spielte. Am Ende musste ein Überfallkommando der Münchner Poli-  
zei die Ordnung wiederherstellen. Tatsächlich sanken die Lebensmit-  
telpreise recht bald wieder – Voraussetzung für die sich nun aufbau-  
ende Fresswelle der 50er Jahre.



---

## HARTGEKOCHE EIER MIT FRANKFURTER GRÜNER SAUCE

---

*Borretsch, Kerbel, Kresse,  
krause Petersilie, Pimpinelle,  
Sauerampfer und Schnittlauch  
sowie nach Belieben Estragon  
200 g Schmand oder Crème fraîche  
200 g Saure Sahne  
(oder 100 g Saure Sahne und  
100 g Mayonnaise)  
1 EL scharfer Senf  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Weißweinessig  
Salz, weißer Pfeffer*

Das köstlichste Eiergericht der deutschen Küche sind für uns hartgekochte Eier mit Frankfurter Grüner Sauce. Unabdingbar dafür sind die sieben Kräuter Borretsch, Kerbel, Kresse, krause Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Wir fügen schließlich noch Estragon hinzu, weil wir seine Frische lieben. Traditionell enthält die Basis einer Frankfurter Grünen Sauce Schmand, Saure Sahne und Mayonnaise. Darüber lassen wir mit uns reden, wer's weniger fett haben möchte, kann die Mayonnaise und einen Teil der Sauren Sahne durch Joghurt ersetzen, Crème fraîche geht natürlich auch. Nicht verhandelbar ist aber, die Kräuter von Hand sehr fein zu schneiden – denn nur so wird die Sauce wirklich grün und ähnelt nicht einem Kräuterquark, der vom Phänotyp weiß mit grünen Punkten ist. Die Kräuter wirklich millimeterfein zu schneiden, ist anstrengend, aber spielentscheidend. In Deutschland werden meist in Papier eingeschlagene Fertigmischungen der Kräuter angeboten, die gut ausbalanciert und daher toll sind. Wer darauf keinen Zugriff hat, sollte in Vietnam, Monrovia oder Adelaide bedenken, dass Petersilie, Schnittlauch und Kerbel die Basis bilden, alle anderen Kräuter aber »nice to have«, jedoch nicht essentiell sind – auch wenn man uns im Hessischen dafür kreuzigen wird. Also:

Je eine Kelle Grüne Sauce in einen Suppenteller füllen, darauf ein aus der Schale gelöstes, halbiertes pflaumenweiches Ei setzen. Wer mag, kann dazu Salzkartoffeln reichen.

1949

## HERTA HEUER ERFINDET DIE CURRYWURST IN BERLIN

Wenn es um die Wurst geht, geht's im Deutschen um alles. Die Currywurst ist für Deutschland, was Chicken Tikka Masala für Großbritannien ist: das beliebteste Nationalgericht – und gleichzeitig eine sublimen Unterwanderung all dessen, was die Idee der Nation ausmacht. Fast zwanzigmal in Folge wurde Currywurst mit Pommes zum beliebtesten Kantinengericht der Deutschen gewählt. Und als die VW-Kantine ihre legendäre Currywurst im Sommer 2021 – übrigens auf Wunsch der Beschäftigten! – durch vegetarische und vegane Gerichte ersetzen wollte, schaltete sich sogar Alt-Kanzler Gerhard Schröder ein mit dem markigen Satz: »Currywurst mit Pommes ist einer der Kraftriegel der Facharbeiterin und des Facharbeiters in der Produktion. Das soll so bleiben.«

Sieben Städte des antiken Hellas stritten um die Ehre, Geburtsort Homers zu sein. Drei Städte in Deutschland wetteifern darum, wo die Currywurst erfunden wurde: Berlin, Hamburg und Duisburg. Poetisch trägt ganz klar Hamburg den Sieg davon, weil Uwe Timm eines seiner schönsten Bücher darüber geschrieben hat: die 1993 erschienene Novelle *Die Entdeckung der Currywurst*, in der er von Lena Brückner, einer Liebesgeschichte am Ende des Zweiten Weltkriegs und einem Imbissstand am Großneumarkt in der Neustadt erzählt. Dort lässt Timm Lena Brückner 1947 die erste Currywurst servieren, und dort will der Autor auch selbst schon als Siebenjähriger seine erste Currywurst verspeist haben.

Duisburg kann die plausibelste und am weitesten zurückreichende Herkunftsgeschichte der Currywurst erzählen. Demnach bot die im Duisburger Stadtteil Marxloh beheimatete Peter Pomm's Pusztet-

ten-Stube schon 1936 eine Wurst mit Tomatensauce und Currypulver an. Tatsächlich verfügt die Imbissbude über den Lieferschein einer Hamburger Gewürzmühle, der belegt, dass sie bereits vor dem Zweiten Weltkrieg Currypulver von dieser bezog. Und weil der Besitzer der Imbissbude Niederländer war, so die Argumentation der Duisburger Kulinar-Archäologen, konnte er die Wurst erst nach dem Ende der Nazizeit deutschlandweit vermarkten. Das Kunstwort »Pusztetten« bezeichnet übrigens Bällchen aus Rinder- und Schweinehackfleisch, die ebenfalls in Tomatensauce serviert werden. In jedem Fall kommt die Bezeichnung der begleitenden Pommes mit Mayonnaise und Ketchup wegen der rotweißen Farbe als »Pommes Schranke« aus dem Ruhrpott.

Sei dem, wie es sei, auch Berlin kann seinen Anspruch, die Stadt zu sein, wo die erste Currywurst auf dem Teller landete, wohldokumentiert belegen. Herta Heuer soll in ihrer Imbissbude in Berlin-Charlottenburg am 4. September 1949 eine aus Tomatenmark, Currypulver und Worcestersauce angerührte Sauce zu einer gebratenen Brühwurst gereicht und dieselbe hernach mit Currypulver bestreut haben. Eine 2003 an der Kantstraße 101 angebrachte Gedenktafel feiert ihre Tat mit dem verschwurbelten Satz: »Ihre Idee ist Tradition und ewiger Gewinn!« Herta Heuer arbeitete mit den Metzgern Frank Friedrich und Max Brückner zusammen, die ihr eine Wurst ohne Darm für ihre Kreation lieferten. Bis auf den heutigen Tag wird die Currywurst in Berlin mit oder ohne Darm angeboten; als die Westberliner Erfindung auch im Ostteil der Stadt beliebt wurde, erstmals auf der Speisekarte 1960 in Konnopke's Imbiß in der Schönhauser Allee, gab es nur Currywurst ohne Darm. Das sollte bis 1989 so bleiben. Eine weitere Besonderheit der Berliner Currywurst ist bis heute neben der Wahl zwischen »mit und ohne«, dass sie traditionellerweise von Hand geschnitten wird – und nicht lieblos in einem elektrischen Zerhackler landet.

Tiere zu töten, um sie in ihre eigenen Gedärme zu stopfen, ist eine gewöhnungsbedürftige Idee. Diese Idee heißt Wurst. Wurst ist Vertrauenssache. Und weil wir eigentlich niemandem vertrauen, ma-

chen wir unsere Wurst am liebsten selbst. Das erfordert Mut. Und dieser kulinarische Mut zahlt sich unserer Meinung nach wirklich aus. Während in Berlin die Currywurst meist eine Brühwurst ist, machen wir unsere Currywurst mit einer ungebrühten frischen Bratwurst – eine Köstlichkeit, die wir einmal in der Küche von Vincent Klink in der Stuttgarter Wielandshöhe kennenlernen durften und deren Geschmack uns so überzeugte, dass wir seither regelrechte Bratwurstjunkies sind. Für die Sauce vertrauen wir hingegen voll und ganz einer Konserve: dem spektakulären Curry-Ketchup aus dem Alten Gewürzamt in Klingenberg. Der Gründer Ingo Holland, ein Sternekoch aus Hessen, den seine Liebe zu Gewürzen zum Gewürzmüller umsatteln ließ, ist unlängst verstorben. Sein Sohn Kilian führt die Manufaktur Altes Gewürzamt gemeinsam mit seiner Frau Caroline Holland aber fort, ihre grünen Dosen mit dem Aluminiumdeckel finden sich überall in der deutschen Sternegastronomie. Und ihren Curry-Ketchup kann man nach unserem Geschmacksempfinden nicht besser machen.

---

## BRATWURST

---

*700 g Schweineschulter*  
*300 g Rückenspeck ohne Schwarte*  
*18 g Pökelsalz*  
*4 g schwarzer Pfeffer*  
*2 g Macisblüte*  
*Abrieb einer Bio-Zitrone*  
*1 g Kardamom*  
*1 g Ingwer*  
*2 m Kalbsdarm*  
*Curry Goa von Altes Gewürzamt*

Das A und O für dieses Rezept ist ein guter Fleischwolf – am besten vertrauen Sie nicht auf die frickeligen Aufsätze ihrer Küchenmaschine, sondern investieren in ein kleines Industriergerät, das das Fleisch in Sekunden schnelle wolft. Wurstmachen erfordert mehr Hände als Shiva besitzt. Wir nehmen eine 6er-Scheibe, schneiden Speck und Schulter in Würfel und vermengen das gewolfte Fleisch mit den Gewürzen. Wer mag, kann nun zu dem Brät einen Schluck Milch oder Schnaps hinzufügen, während die Küchenmaschine das Ganze etwa 10 Minuten gut durchknetet, bis eine befriedigende Bindung entsteht. Erwerben Sie sich den Respekt Ihrer Metzgerei, indem Sie den Kalbsdarm vorbestellen – Schweinedarm geht natürlich auch. Für dieses Rezept ist ein Meter im Grunde ausreichend, aber wenn Sie das noch nie gemacht haben, wird Ihnen beim Befüllen mit der Wursthülle des Fleischwolfs der gewässerte Darm wahrscheinlich reißen, und dann ist es gut, ein bisschen Reserve zu haben. Die so fabrizierte Wurst nun in Schweineschmalz in der Pfanne anbraten, in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Curry-Ketchup sowie aufgestreutem Curry Goa servieren – das geht auf jedem gewöhnlichen Teller genauso gut wie auf den Currywurstschalen von KPM. In jedem Fall werden Sie so unglaublich stolz auf Ihre erste selbstgemachte Currywurst sein, dass Sie sofort die Eröffnung eines eigenen Restaurants ins Auge fassen werden. Überlegen Sie sich's gut.

1950

## WIEDERERÖFFNUNG DES RESTAURANTS WALTERSPIEL IN MÜNCHEN

Wie in der Mode von manchen Namen wie Chanel, Dior oder Lagerfeld ein unwiderstehlicher Charme ausgeht, so kennt auch die Kulinariik solche magischen Namen. Alfred Walterspiel zählt definitiv dazu. Unzählige Gerichte der deutschen Spitzengastronomie, die seinen Namen tragen – von der »Fasanenbrust Walterspiel« über den »Herrentoast Walterspiel« (Ochsenmark mit Senf auf Toast) und den »Kartoffelsalat Walterspiel« bis zum »Hummer Walterspiel«. Auch wenn man diese Bezeichnungen auf heutigen Speisekarten eher selten findet, zählt Alfred Walterspiel definitiv zu den Gründungslegenden der deutschen Küche im 20. Jahrhundert und schlägt die Brücke von der Kaiserzeit in die Bundesrepublik.

Der 1881 geborene, aus einer Winzerfamilie im badischen Steinbach stammende Walterspiel absolvierte um die Jahrhundertwende eine Ausbildung zum Koch und Konditor im damals deutschen Straßburg und bildete sich in Spitzenküchen in Cannes, Stockholm, St. Petersburg, London und Berlin fort. Bereits mit 29 Jahren übernahm er die Küchenleitung im Hotel Atlantic in Hamburg. 1910 bot sich ihm eine einzigartige Gelegenheit: Lorenz Adlon verkaufte ihm für 7000 Goldmark das beim deutschen Hochadel beliebte kleine Restaurant Hiller in Berlin, eine der feinsten Adressen der Kaiserzeit. Gemeinsam mit seinem Bruder Otto, der für die kaufmännischen Belange zuständig war, erkoachte sich Walterspiel ein Renommee als ebenso sensibler wie weltläufiger Koch mit einem scharfen Auge für das, was man heute als deutschen Beitrag zur internationalen Küche definieren kann. 1917, während des Ersten Weltkriegs, wurde das Hiller wegen »unzeitgemäßen Luxusbetriebes« geschlossen.

1922 machten Alfred und Otto Walterspiel einen neuen Start in München und eröffneten im Hotel Vier Jahreszeiten das Restaurant Walterspiel. Vier Jahre später bot sich ihnen die Chance, das als Gästeresidenz der Wittelsbacher gegründete Grandhotel an der Maximilianstraße ganz zu übernehmen. Auch Hitler und andere Nazigrößen verkehrten im Vier Jahreszeiten, bis es im April 1944 bei einem Bombenangriff zerstört wurde. Allerdings hatte es seit der Weltwirtschaftskrise ökonomisch nie auf soliden Füßen gestanden. Den Konkurs wendeten die Walterspiels ab, indem sie auf eine von Göring persönlich eingefädelte dubiose Kreditlinie zurückgriffen, die über den Verkauf »entarteter Kunst« im Ausland finanziert wurde. Alfred Walterspiel wurde nach 1945 von der Münchner Entnazifizierungskammer als »Mitläufer« eingestuft und konnte den Hotelbetrieb 1948 wiederaufnehmen. Zwei Jahre später öffnete auch das Restaurant Walterspiel mit ihm als Chefkoch wieder seine Türen und setzte bis zu seinem Tod 1960 den kulinarischen Standard in der jungen Bundesrepublik.

Alfred Walterspiel hat unzählige Generationen deutscher Köche und Köchinnen in seinen Küchen in Hamburg, Berlin und München ausgebildet. Über manche seiner Rezepte, gesammelt in seinem Standardwerk *Meine Kunst in Küche und Restaurant* von 1952, ist die Zeit hinweggegangen – nicht nur Tierschützer werden wenig Appetit auf seine berühmte Schildkrötensuppe verspüren. Aber was die Grundlagen seiner Küche anbelangt – sowohl hinsichtlich Produktqualität wie handwerklicher Perfektion –, ist Walterspiel nach wie vor das Maß aller Dinge. Der Blick in sein Kochbuch und auf die Speisekarten des Walterspiel im Hotel Vier Jahreszeiten bleibt nicht nur bei von ihm zur Perfektion gekochten deutschen Küchenklassikern wie Ochschwanzsuppe, gefüllter Kalbsbrust, Entrecôte Strindberg mit Senf und Zwiebeln oder seinem legendären Hummersalat Walterspiel und Hummer in Blätterteig hängen. Wo kann man noch Isarwaller mit brauner Butter, Donauschill Dugléré, Seezunge Walewska, Lammkotelett Verdi mit gedünstetem Lattich, Soufflé Bénédictine oder Crêpes Georgette essen?

---

## KALTE FISCHSUPPE WALTERSPIEL

---

Sie kochen in einer kräftigen Fleischbrühe Seezungengräten oder ein Stück frischen Kabeljau unter Zugabe von trockenem Weißwein ab. Nach einer halben Stunde passieren Sie die Brühe und stellen sie eiskalt. Reife Tomaten schälen Sie, kernen sie aus, schneiden sie in kleine Würfel, halbieren frische, zarte rohe Gurken und schneiden sie in sehr dünne Scheiben.

Ist die Fischbrühe kalt geworden, geben Sie gehackten, in Weißwein gedünsteten Sauerampfer, die Tomaten und Gurken dazu sowie feingeschnittenen Dill, Estragon und Kerbel. Sie probieren und fügen eventuell noch etwas trockenen Weißwein bei.