

Inhalt

Vorwort 5

Zwischen Krieg und Frieden

Die letzten Kriegstage 9 / Die Alliierten und der Hunger 11 / Streik als letztes Mittel 18 / Drohender Hungertod 19 / Volksspeisung und Notküchen 20 / Leben unter der Besatzungsmacht 21

Hilfen zum Überleben

Plündern 25 / Kleingärten 26 / Notbehelf: Kochen 28 / Vorratswirtschaft 30

Kampf ums nackte Leben

Hamstern 33 / Tauschen 35 / Kompensationsgeschäfte 36 / Schwarzmarkt 37 / Schieber 38 / Bauern und Städter 40 / Tausendkalorienmoral 41

Rezepte – Kochen ohne alles

Speisen / Brot 47 / Mais 50 / Eicheln und Kastanien 52 / Brotaufstrich 54 / Hülsenfrüchte 58 / Pfannkuchen, Klöße, Reibekuchen 59 / Kartoffeln 61 / Gemüse 65 / Steckrüben 67 / Kohl/Kappes 69 / Kürbis 73 / Möhren 74 / Wildgemüse 75 / Pilze 76 / Fleisch 77 / Fische 82 / Eier 86 / Fett 87 / Obst 91 / Wildfrüchte 93 / Suppen 94 / Soßen 98 / Salate 99 / **Süßes** / Bonbons 104 / Süßspeisen 105 / Kuchen 105 / Rübenkraut, Marmelade 109 / **Getränke** / Tee, Kaffee, Kakao 111 / Alkoholfreies 113 / Schnaps 116 / Wein 119 / Bier 120 / **Tabak** 121

Die Ärmsten der Armen

Kinder 125 / Flüchtlinge, DP's, kranke und alte Menschen 133

Zusätzliches Unglück

Kältewinter 1946/47 139

Festtage

St. Martin 143 / Weihnachten 146 / Karneval 150 / Ostern 152

Kleine Freuden

Feiern im Lokal 154

Hilfen von außen 157

Das Ende des Hungers 163

Alphabetisches Register der Rezepte 167

Literaturverzeichnis 170

Danksagung 174