

German „HAUSMANNSKOST“ auf Instagram

Hans-Jürgen Friedrichs

„Abschied vom Abendbrot“ betitelt die Autorin Anne Kokenbrink ihren kürzlich in der FAZ erschienenen Beitrag, in dem sie den neuesten „Studienband, Essen in Deutschland: Wünsche und Wirklichkeit – Gestern. Heute. Zukunft“ der Heinz Lohmann Stiftung vorab vorstellte. Darin ist u.a. von „Individualisierung und Diversifizierung“, „Nahrungsergänzungsmitteln, Proteinshakes und Vitaminkapseln“ sowie „ständig neuen Trends“, wie einem „starken Interesse an High-Protein-Produkten und Fleischalternativen“ usw. die Rede. Belassen wir es bei dieser Gelegenheit bei der (nicht vollständigen) Zusammenfassung. Gleichzeitig gibt es andere, durchaus gegenteilige Richtungen.

Es war Zufall, von *clems_kitchen_06* bzw. *Clementine – The Salty Salt Girl* zu hören. Wer oder was verbirgt sich dahinter? Wer ist Clementine – The Salty Salt Girl? Eine Unternehmerin? Und was hat das mit dem Sauerland zu tun? „Das finden Sie auf Instagram“, lautete ein erster Hinweis aus dem weiteren Umfeld unserer Zeitschrift. Der eher instagramferne Verfasser dieser Zeilen geht der Sache nach, hört und erfährt mit Erstaunen, dass immerhin mehr als 143.000 (!) Follower dem Kanal folgen, weitere 70.000 tun dies auf TikTok. Schauen wir genauer hin. Dazu begeben wir uns nach Arnsberg.

Clementine (19), Abitur 2024, und ihre Oma Elisabeth (89), scheinbar im Ruhestand, sind die Protagonisten dieses Projekts. Weitere Aufklärung bringt ein Besuch vor Ort, zunächst in der elterlichen Küche. Dort erzählt Clementine: „So richtig los ging es im Januar 2025, nachdem ich mein erstes Video zum Thema German



Oma und Enkelin bei der Arbeit. Als Stativ für die Videoaufnahmen dienen zwei übereinander stehende Wassergläser.

„HAUSMANNSKOST“

gepostet habe und dort gezeigt habe, wie man Sauerkraut selber herstellt.“ Zuvor hatte sie schon ein paar Bilder mit selbst gebackenem Kuchen gepostet.

Oma und Opa hatten früher eine Metzgerei in Arnsberg. Eine der Spezialitäten war ihre selbst gemachte Sülze, die die Großeltern auch in ihrem Ruhestand noch immer gerne zu Hause hergestellt haben. „Ich wollte mir unbedingt anschauen, wie meine Oma und Opa ihre Sülze gemacht haben, damit ich sie später auch noch weiter machen kann, wenn sie es mal nicht mehr schaffen. Und dann dachte ich, der beste Weg um sich das zu merken, ist es einfach zu filmen.“

Zu ihrer Motivation, sich mit den Kochrezepten ihrer Großeltern zu beschäftigen, gehört auch, dass aktuell fast nur noch moderne Gerichte auf social Media zu finden sind. Sie erinnert sich daran, dass eine Freundin und deren Mutter sich unterwegs ein Gericht mit Grünkohl holten, da sie dies Zuhause selber nicht zubereiteten. „Ich dachte da, dass ich mir so etwas woanders nie kaufen würde, da ich es Zuhause selber regelmäßig bei meinen Großeltern esse. Und so merkte ich, dass es heutzutage immer weniger Menschen gibt, die solche Gerichte zubereiten oder wissen, wie man sie macht.“



Bauernfrühstück – beliebt sowohl zum Frühstück als auch mittags und abends

Clementine und ihre Oma standen inzwischen oft vor der Kamera, um German „HAUSMANNSKOST“ vorzustellen. Enkelin Clementine kommentiert auf Englisch, doch die Rezepte stehen immer in der Caption (Videobeschreibung), sodass sie sich auch leicht übersetzen lassen.

„Ja, Englisch wähle ich“, sagt sie, „weil heutzutage alles international ist. Ich möchte, dass möglichst viele Menschen meine Rezepte verstehen.“ So erfährt man von ihr, dass etwa 44% ihrer Follower in den USA leben. Einige davon erzählen Clementine, dass sie deutsche Vorfahren haben und sich bei der ein oder anderen Rezeptur an ihre eigene Oma erinnern, von der sie keine Rezepte mehr haben: „Genauso hat das meine Oma auch immer gemacht!“ Nachzukochen ist aber manchmal einfacher gesagt als getan, denn es gibt nicht in allen Ländern die richtigen Zutaten. Aber das sei ein anderes Thema.

Tatsächlich kommen „nur“ ca. 20% der vielen Follower aus Deutschland, der Rest verstreut sich weltweit über Großbritannien, Kanada oder auch Australien. Aus Kommentaren ihrer Follower erfährt sie auch, dass die englische Sprache oft eine große Hilfe für gerade frisch nach Deutschland Gezogene ist, um sich besser mit der Kultur vertraut zu machen und sich schneller einzuleben. Manche Rückmeldungen aus Übersee beginnen folgendermaßen: „Mein Mann ist Deutscher...“ oder „meine Frau ist Deutsche und ich würde ihm/ihr gerne etwas aus der Heimat kochen.“ Liebe geht eben auch durch den Magen.

Die Auswahl der Rezepte ist eine Gemeinschaftsaufgabe. Manche Ideen entstehen dabei spontan, manche sind länger geplant, wie zum Beispiel die selbstgemachte Mettwurst, die auf dem Grill geräuchert wurde. Viele Gerichte kommen aus Omas Küche, andere sind saisonal bedingt, z. B. Spargel und Obst oder sie richten sich nach Traditionen wie Karneval, Ostern oder dem Oktoberfest. „Jetzt bald kommen wieder mehr Suppenrezepte und demnächst, wenn es wieder so weit ist, natürlich auch Weihnachtsplätzchen“, sagt Clementine, „da hat Deutschland ja auf jeden Fall eine besonders große Auswahl.“ Kindheitserinnerungen gewiss inbegriffen.

Für manche Follower steht vielleicht nicht nur German „HAUSMANNSKOST“ im Vordergrund. Gelegentlich liest sie in den Kommentaren auch: „Das erinnert mich an die Zeit mit meiner Oma“, oder „wie schön, dass du so viel mit deiner Oma zusammen machst“. Kritik an den Rezepten, wenn auch selten, bleibt natürlich nicht aus: „Sieht unappetitlich aus“ war beispielsweise ein Kommentar zum Hühnerfrikassee, oder „zu wenig gewürzt.“ Aber das ist ja Geschmackssache.



Kaffeestunde mit Schwarzwälder Kirschtorte



Hauptpersonen im Projekt German „HAUSMANNSKOST“ sind auf jeden Fall Clementine und ihre Oma Elisabeth. Opa Fritz möchte ab und zu auch mal ganz gerne helfen, doch seine Frau arbeitet lieber „ungestört“ mit ihrer Enkelin zusammen. Doch halt! Bei Sülze und anderen alten Rezepten aus der Metzgerei bleibt er als Fachmann gefragt. Und – ab und zu – als neugieriger Zuschauer oder Koster.



Daumen hoch! Sobald die Gerichte fertig sind, erfolgt die Qualitätskontrolle.

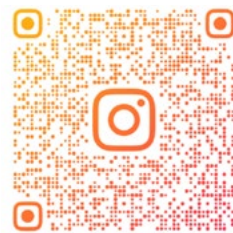


Eine beachtliche Produktpalette

German „HAUSMANNSKOST“ soll vorläufig ein Hobby bleiben. „Gerne möchte ich weiter machen.“ Inzwischen ist Clementine auch schon eine Kooperation mit dem Unternehmen GEFU (Es-lohe) eingegangen, das viele hilfreiche Haushaltsgeräte anbietet. GEFU trat an *Clems_kitchen_06* heran, da die Firma ihren Account sehr schön findet und sie Clementine dabei gerne unterstützen möchte. Außerdem entwickelt GEFU selber praktische Dinge für Hausmannskost, wie zum Beispiel die *Flotte Lotte*, die auch heute beim Apfelmus Zubereiten zum Einsatz kommt. Hat das alles Auswirkungen auf Clementines Zukunftsplanung? „Es gibt so viele Möglichkeiten“, sagt die 19-jährige. Auf jeden Fall werden die Erinnerungen an die gemeinsame Zeit mit ihrer Oma und ihrem Opa nicht verblasen.

Die Gesprächszeit in Arnsberg vergeht wie im Flug.

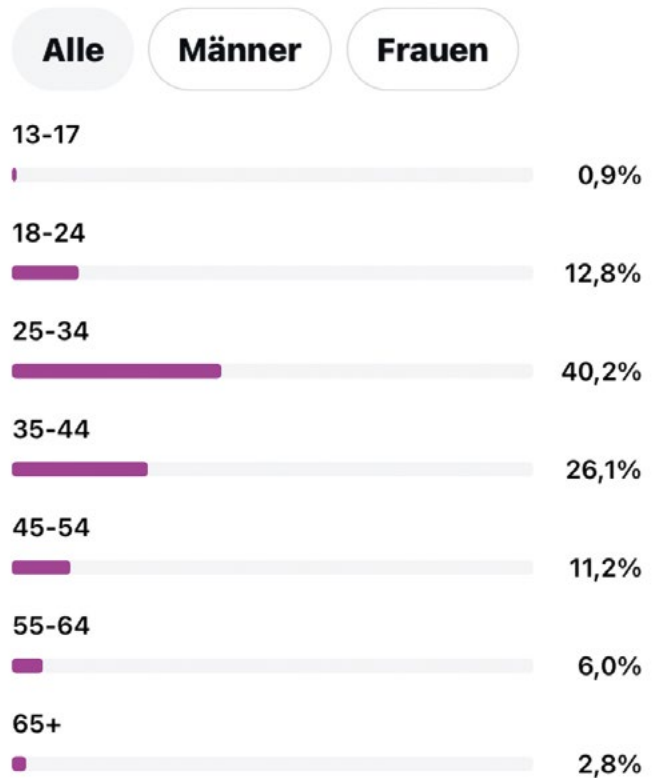
Ortswechsel. Die Großeltern wohnen im selben Haus. In Omas und Opas Küche sieht man die beiden emsig bei der Arbeit. Die Küche dient als Aufnahmestudio. Apfelmus steht heute auf dem Programm, passend zu dieser Jahreszeit und perfekt, um Fallobst zu verwerten. Eine kleine Kostprobe, hm, ja, sehr gut, German „HAUSMANNSKOST“ eben. 🍀



@CLEMS_KITCHEN_06

Fotos (9): privat

Altersgruppen



Geschlecht



SaltySalt-Merch in Form von T-Shirts und Hoodies ist über das Internet zu erwerben