

Kochrezepte

von Angela Kreuz

Die folgenden Kochrezepte sind mit Zutaten ausgedacht, die tatsächlich bei archäologischen Ausgrabungen gefunden wurden. Sie sind jedoch nach heutigem Geschmack zusammengestellt. Die Rezepte beziehen sich auf das Kochen in Nachbildungen vorgeschichtlicher Keramik. Sie wurden aber auch zu Hause z.B. im modernen Edelstahltopf auf dem Elektroherd ausprobiert. Es versteht sich von selbst, dass nach Möglichkeit nur Zutaten von artgerechter Tierhaltung und Bio-Anbau Verwendung finden sollten.



Gegarte Bach-Forelle

Variante 1: aus dem Beinwellblatt

Eine ausgenommene, gut gewaschene Bachforelle *Salmo trutta fario* à ca. 200 g wird mit wenig *Fleur de Sel* gesalzen und mit kleingeschnittenen Blättern von Wiesenkerbel *Anthriscus sylvestris*, Gundermann *Glechoma hederacea* und Giersch *Aegopodium podagraria* gefüllt, in Blätter von Beinwell *Symphytum officinale* eingewickelt und mit Garn zu einem Päckchen verschnürt. In Holzkohleglut ca. 15 Minuten garen, dabei mindestens zweimal wenden. Durch die Feuchtigkeit des Bratgutes und der Blätter selbst, verkohlen die Blätter nur im äußersten Bereich und lassen sich später wie ein gekochtes Blattgemüse mitverzehren.

In vorgeschichtlicher Zeit wären anstelle des modernen Bratengarns Holzspieße oder z.B. ein Faden aus Flachs- oder Brennessel-Fasern denkbar.

Variante 2: vom Backetler

Eine vorbereitete Forelle (vgl. Rezept oben) wird auf einem Backetler in der Glut bzw. in Feuernähe ca. 15 Minuten gegart. Dabei mehrfach wenden. Der Fisch schmeckt genauso zart und saftig wie im Blatt gegart, geschmacklich fehlt aber der „Beinwelleffekt“.

Das Ganze funktioniert auch auf dem Holzkohlegrill.

Linseneintopf mit Speck nach Wilma Feuerstein

Das Keramikgefäß wird in der Glut stehend erhitzt. Dann ca. 150 g eines schönen trockenen, durchwachsenen Specks in Stücken im heißen Topf anbraten bzw. auslassen. 250 g Linsen und einen Liter Wasser dazugeben und 75 Minuten kochen lassen (ggf. nachsalzen). Ca. 25 g luftgetrocknete Steinpilze erst in den letzten ca. 20 Minuten mitkochen, weil sie sonst zu wenig prägnant im Geschmack bleiben.

Vor dem Servieren je eine Handvoll klein geschnittene Blätter Beinwell *Symphytum officinale*, Weiße Taubnessel *Lamium album* und eine halbe Handvoll Gundermann *Glechoma hederacea* hinzufügen.

Unter anderem ist die Sorte „Berglinsen“ empfehlenswert, da diese Linsen besonders schmackhaft sind, nicht zu Brei verkochen und von ihrer geringen Größe her den vorgeschichtlichen, kleinsamigen Linsensorten ähneln.

Fladenbrot vom Backetter oder Stein

Eine Handvoll Emmer- oder Einkorn-Vollkornmehl (*Triticum dicoccum* oder *T. monococcum*) wird mit etwas *Fleur de Sel* und wenig Wasser zu einem nicht zu klebrigen Teig verknetet, zu einem Fladen geformt und auf dem heißen Backetter oder heißen Stein gebacken. Nach wenigen Minuten wenden.

Als Alternative kann der Teig mit ein paar vorgequollenen Leinsamen oder mit Mohn-Saat versetzt werden. Denkbar wären z.B. auch Kräuter oder geriebene Nüsse.

Im modernen Herd bäckt man die Fladen auf dem Blech mit Backpapier.

Schweinefilet für Fred Feuerstein

Variante 1: aus dem Beinwellblatt

Ein Stück Schweinefilet wird zusammen mit klein geschnittener Taubnessel *Lamium album* und etwas Salz in Beinwellblätter *Symphytum officinale* zu einem Päckchen eingewickelt und 30 Minuten in Glut gegart, dabei viermal gewendet.

Variante 2: vom Backetter

Ein Stück mit *Fleur de Sel* leicht gesalzenes Schweinefilet wird auf dem heißen Backetter oder Stein 30 Minuten in der Glut gegart, dabei öfters gedreht, damit es nicht anklebt.

Emmereintopf mit Rindfleisch

Das Keramikgefäß in Glut erhitzen. 500 g Rindergulasch mit wenig *Fleur de Sel* salzen und mit zwei Esslöffeln Schmalz anbraten. 400 g über Nacht eingeweichte Emmerkörner *Triticum dicoccum*, etwas Salz, eine halbe Handvoll Berberitzenfrüchte *Berberis vulgaris*, klein geschnittene Gundermann-Blätter *Glechoma hederacea* sowie 2 Handvoll Taubnessel-Blätter *Lamium album* und einen Liter Wasser hinzugeben. Idealerweise ca. 2 Stunden köcheln lassen bis das Fleisch zart ist. Vor dem Servieren auf Stein geriebenen Kräuter-Trockenkäse Hurut (Achtung salzig!) sowie ½ Handvoll kleingeschnittene Bärlauch-Blätter *Allium ursinum* hinzugeben.

Die Herstellung des Trockenkäse Hurut wurde von der Autorin in DuK 4-2008 beschrieben (vgl. unten). Das Trocknen von Milchprodukten ist heute noch eine übliche Praxis, etwa bei Nomaden in der Mongolei, im Nahen Osten oder bei Bauern der Balkanländer.

Einkorn-Schrotbrei mit Früchten

250 g Einkornschrot *Triticum monococcum* wird mit 2 bis 3 Handvoll Trockenfrüchten und einen halben Liter Rohmilch vom Biohof in einen zuvor nicht erhitzten Topf gegeben und in Glut stehend unter häufigerem Rühren ca. 1 Stunde gekocht. Während der Kochzeit wird allmählich ein weiterer halber Liter Milch zugegeben. Dies ist für vorgeschichtliche Verhältnisse möglicherweise zu „luxuriös“, ersatzweise wäre Wasser möglich. Mit Milch schmeckt es aber besonders lecker, insbesondere da der Brei zum Schluss an der Topfwand leicht karamellisiert. Beim Versuch wurde eine persische Trockenfrüchte-Mischung mit Himbeeren *Rubus idaeus*, Judenkirsche *Physalis alkekengi*, Berberitze *Berberis spec.* und Moosbeeren *Vaccinium macrocarpum* verwendet. In vorgeschichtlicher Zeit konnte man anstelle der bei uns nicht heimischen Moosbeeren andere getrocknete Früchte wie Heidel- oder auch Preiselbeeren (*Vaccinium myrtillus* oder *Vaccinium vitis-idaea*) oder beispielsweise zerstoßene Haselnüsse *Corylus avellana* nehmen.

Hirse-Lamm-Eintopf nach Gutemine

1 kg Lamm aus Schulter oder Keule mit Knochen in Stücke zerteilen. Lammstücke von Knochensplintern befreien (unter fließendem Wasser spülen, dann abtrocknen), mit *Fleur de Sel* salzen und in einem schweren Topf in Schmalz anbraten.

Mindestens 300 g entspelzte Rispen-Hirse *Panicum miliaceum* hinzugeben und kurz mitbraten. Dann die Hälfte der ca. 50 g getrockneten Berberitzen (= 2 Handvoll) dazugeben und mit einem Liter Wasser auffüllen. Nach 45 Minuten die restlichen Berberitzen hineingeben. Insgesamt ca. 1,5-2 Stunden köcheln lassen, bis sich das Fleisch schön zart vom Knochen löst.

Nach Geschmack mit saisonalen Wildkräutern oder etwas frischem Schafskäse bestreut servieren.

Die Hirsekörner binden viel Salz, verkochen ähnlich wie Gerstengraupen und setzen leicht an. Daher muss - wie bei einem Risotto - regelmäßig umgerührt, ggf. nachgesalzen und etwas Wasser ergänzt werden.

Erbsen-Eintopf à la Methusalix

150 g fester durchwachsener Speck (z.B. Tiroler Speck) in Stücke geschnitten im Topf auslassen. Die zuvor eingeweichten 300 g trockenen Erbsen mit 2-3 l Wasser hinzugeben und etwa eine Stunde unter gelegentlichem Umrühren köcheln. Nun folgen 100 g getrocknete Judenkirschen *Physalis alkekengi* (ersatzweise Kapstachelbeeren *P. peruviana*). Nach Bedarf kontinuierlich Wasser ergänzen. Kochzeit je nach Erbsen und Einweichzeit 1-2 Stunden. Mit *Fleur de Sel* salzen. Nach Geschmack mit Wildkräutern (z.B. fein geschnittenem Bärlauch *Allium ursinum*) bestreut servieren.

Hinweis: erst kurz vor Ende nachsalzen, sonst verlängert sich die Kochzeit.

Es gab mehrere Koch- und Zubereitungsversuche von Angela Kreuz, u.a. auch noch zum Brotbacken, zur Käseherstellung usw., die mit Bildern in folgenden Publikationen zu finden sind:

A. Kreuz, **Versuch und Irrtum – Erfahrungen mit steinzeitlichen Hülsenfrüchten**. Denkmalpflege und Kulturgeschichte 4, 2015, 2-8.

A. Kreuz, **Genuss und Geselligkeit**. Gedanken zu einem archaischen Bedürfnis. Der Denkmalpfleger als Vermittler. Festschrift Gerd Weiß zum 65. Geburtstag (Theiss, Wiesbaden) 179-186.

A. Kreuz, **Kochen wie Wilma Feuerstein**. Herstellungsversuch eines „bandkeramischen Menüs“. Denkmalpflege und Kulturgeschichte 4, 2009, 9-14.

A. Kreuz, **Alles Käse?** Überlegungen zur Gewinnung von Milchprodukten in vorgeschichtlicher Zeit. Denkmalpflege und Kulturgeschichte 4, 2008, 31-35.

A. Kreuz, **Eintopf oder Brot?** Zubereitungsversuche von Gerste. Denkmalpflege und Kulturgeschichte 1, 2007, 21-25.

A. Kreuz und D. Baatz, **Trial and error**. Gedanken und Erfahrungen zum Darren und Entspelzen in den Jahrhunderten um Christi Geburt. Denkmalpflege und Kulturgeschichte 1, 2003, 20-25.

A. Kreuz, **Genuß im Liegen oder fast-food am Lagerfeuer?** Kulinarische Möglichkeiten im römischen Hessen. In: E. Schallmayer (Hrsg.) Hundert Jahre Saalburg. Vom römischen Grenzposten zum europäischen Museum (von Zabern, Mainz 1997) 174-183.

Guten Appetit!