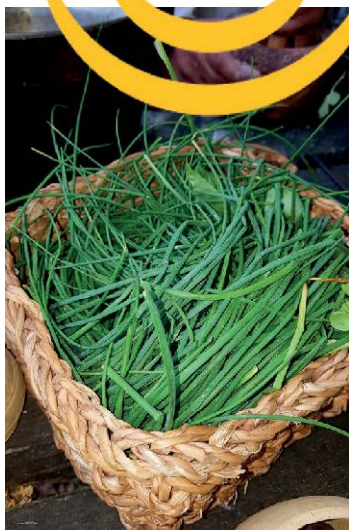


Projekt co-finanziert von der Europäischen Union (ERDF)
Projektcode: DTP1-1-248-2.2



KOCHBUCH

Essen in der **EISENZEIT**





KOCHBUCH
Essen in der
EISENZEIT

IMPRESSUM

NACH DER KROATISCHEN ORIGINALAUSGABE VON
Arheološki muzej u Zagrebu

TEXT

Ana Đukić

ABBILDUNGEN

Stjepan Marinković

GESTALTUNG

Srećko Škrinjaric

DEUTSCHE FASSUNG

Regina Klöckl

HERAUSGEBER

Universalmuseum Joanneum GmbH

8020 Graz

DRUCK

GUD Grazer Uni-Druckerei

Graz 2019

ISBN 978-3-903179-18-9

Universalmuseum
Joanneum



PROJEKT

Monumentalized Early Iron Age Landscapes in the Danube River Basin

Akronym: Iron-Age-Danube

PROJEKTNUMMER

DTP 1-1-248-2.2

FÖRDERPROGRAMM

Interreg Danube Transnational Programme 2014-2020

FINANZIERUNG

Projektgesamtbudget: € 2.552.000,--

Das Projekt wird co-finanziert von der Europäischen Union

(EFRR: € 2.169.200,--. IPA: 0, ENI: 0)


LAUFZEIT

01.01.2017-30.06.2019



KOCHBUCH
Essen in der
EISENZEIT



- 
- 5 Zur Einleitung: Wie schmeckt die Eisenzeit?
- 13 Gerstenkoch mit Brennnesseln
- 14 Eintopf von Saubohnen und Speck
- 19 Weizenbrot mit Leinsamen
- 20 Wiesenchampignons mit Ei
- 25 Geräucherte Forellen
- 29 Fladenbrot
- 30 Schweinsleber mit Äpfeln
- 33 Glaciertes Bauchfleisch
- 36 Schweinsnackn am Spieß
- 39 Epilog



Dem Lebensgefühl vergangener Epochen auf die Spur zu kommen, ist nicht ganz einfach: In mitteleuropäischen Böden erhalten sich vergleichsweise selten Überreste von Obst oder Gemüse. Relikte tierischer Nahrung finden Archäologen zwar häufiger, aber dadurch ist die Frage nach der Zubereitungsweise derselben auch nicht zu beantworten. Wie stellte man die einzelnen Komponenten zu Speisen zusammen? Wurde viel oder zurückhaltend gewürzt? Wie raffiniert waren die Rezepte?

Bis zu einem gewissen Grad können hierbei archäologische Experimente aushelfen, wie etwa der an einem sonnigen Septembernachmittag im Jahr 2017 in der Region Požega, Kroatien, durchgeführte Workshop zu Essen und Trinken in der Eisenzeit. Unter der Leitung von Archäologen fanden sich zahlreiche begeisterte Teilnehmer ein, um beim Restaurant „Stari Fenjeri“ in Turnić – nahe den eisenzeitlichen Siedlungsstellen und Gräberfeldern von Kaptol – aus archäologisch nachweisbaren Zutaten und ausschließlich mit bereits damals verfügbaren Hilfsmitteln dem Geschmack der Hallstattzeit ein wenig näher zu kommen.

Die Rezepte dieses Büchleins stellen gewissermaßen das Ergebnis dieses Workshops

dar, der im Rahmen des Interreg-Projektes Iron-Age-Danube (Laufzeit: Jänner 2017 bis Juni 2019) stattgefunden hat. Das Projekt, co-finanziert von der Europäischen Union, wurde in insgesamt neun Mikroregionen in Kroatien (Jalžabet und Kaptol), Österreich (Großklein und Strettweg), Slowenien (Dolenjske Toplice und Poštela) sowie Ungarn (Sopron und Süttő) durchgeführt. Projektziel war, in diesen Regionen einen verantwortungsvollen und wertschätzenden Umgang mit der eigenen Umwelt, Kultur und Geschichte anzuregen. Die Wahrnehmung archäologischer Fundstätten als komplexe Landschaft und vernetzte Lebensregion statt als isolierte Plätze wurde gefördert. Umgesetzt wurde dies etwa durch in den Mikroregionen abgehaltene Archäologie-Camps, die Einrichtung einer Datenbank zu wichtigen eisenzeitlichen Fundstätten der Partnerregionen und durch diverse Impulse an Politik, Kulturtourismus und Wissenschaft. Auf der letzten Seite dieses Büchleins finden Sie dazu Links und weiterführende Informationen.

Es gibt also noch viel mehr zu entdecken – Dieses Kochbuch soll Sie lediglich auf den Geschmack bringen!

Kaptol, 19. September 2017.

Gemeinsam mit den Archäologen wählten die Workshop-Teilnehmer aus Nahrungsmitteln, deren Verwendung schon für die Eisenzeit belegt ist, einige aus, die sie nach ihren Vorstellungen zu Speisen kombinierten.

Die Mengenangaben in den Rezepten sind für jeweils 6 bis 8 Personen berechnet. Gemäß der ausprobierten Garprozesse ist dieses Kochbuch in die folgenden Kategorien eingeteilt:

- GEKOCHT IM KESSEL
- GESCHMORT UNTER DER PEKA
- GERÄUCHERT IM BAUMSTAMM
- GEBACKEN AUF DEM HEIßEN STEIN
- GEGRILLT ÜBER DEM FEUER







Gekocht
im Kessel



GERSTENKOCH MIT BRENNNESSELN

Zutaten:

- 1 kg Gerste (über Nacht eingeweicht)
- 50 dkg frische Brennnesseln
- 3 l Wasser (zum Blanchieren der Brennnesseln)
- 2 EL Haferkleie
- 1 EL Schmalz
- frischer Wildknoblauch
- frische Wiesenkräuter (z. B. Spitzwegerich, Dost, Schafgarbe, Thymian, wilder Kümmel)
- Salz

Zubereitungsdauer: ca. 1 Stunde

Die Blätter der Brennnesseln wurden von den Stängeln abgezupft, in 3 l Wasser blanchiert und das Wasser aufbewahrt. Ein ausreichend großer Kessel wurde über dem Feuer erhitzt, der Wildknoblauch und die Kräuter fein gehackt. Zunächst wurde Schmalz in den heißen Kessel gegeben und der Knoblauch und die Kräuter darin sautiert. Die eingeweichte Gerste wurde abgeseiht und kurz mit angeröstet. Die Teilnehmer gossen mit dem Kochwasser der Brennnesseln auf, salzten und ließen alles für ca. 30 Minuten köcheln, bis die Gerste weich war. Danach rührten sie die Haferkleie unter, um das Gericht etwas einzudicken. Die fein geschnittenen Brennnesseln wurden dazu gegeben und vor dem Servieren noch einige Minuten ziehen gelassen.

Statt des wilden Knoblauchs können auch Frühlingszwiebel oder Lauch verwendet werden. Das Gerstenkoch passt hervorragend zu frischem Brot oder zu einem der Fleischgerichte dieses Büchleins.

Zur Zubereitung dieses fleischlosen Kochs wurde ein metallener Kessel verwendet, der über das offene Feuer gehängt wurde.

In ganz Europa wurden an hallstattzeitlichen Fundstellen Metallkessel entdeckt. Viele dienten wohl hauptsächlich zur Zubereitung von Nahrungsmitteln. Andere, sogenannte Situlen, wurden bei Festen zum Auftragen von gemischtem und gewürztem Wein verwendet. Oft sind auf diesen prächtigen Bronzegeschirren detaillierte Szenen von Festmählern, Jagden, Wettkämpfen und vielem mehr zu sehen. Die Darstellungen, die sich – wie moderne Comics – streifenartig über den Gefäßkörper ziehen, werden häufig ergänzt durch Tiere wie Hirsche oder Vögel. Wenn auch die Bedeutung dieser Bilder nicht vollständig entschlüsselt ist, liefern sie den Archäologen doch wertvolle Anhaltspunkte über das Leben der Menschen in der Hallstattzeit.

Ein – für den modernen Gaumen – schmackhaftes Gericht nur durch Würzen mit Kräutern zu erzielen, war nicht einfach. Daneben stellte das Wetter eine Herausforderung dar: Ein unerwarteter Regenguss brachte das Feuer unter dem Kessel beinahe zum Verlöschen. Hallstattzeitliche Kochstellen waren deshalb stets unter Dach.



EINTOPF VON SAUBOHNEN UND SPECK

Zutaten:

- 1 kg Saubohnen (über Nacht eingeweicht)
- 50 dkg Gerste (über Nacht eingeweicht)
- 50 dkg Speck (zum Beispiel vom Turopolje)
- 25 dkg Brennnesselblätter

Zubereitungsdauer: ca. 1 Stunde

Erneut wurde ein großer Metallkessel zur Zubereitung verwendet. Der Speck wurde in feine Würfel geschnitten, um ihn als erstes in den heißen Kessel zu geben und goldbraun anzurösten. Anschließend wurde mit Wasser abgelöscht. Nach dem Hinzufügen der Saubohnen ließ man das Gericht etwa eine halbe Stunde kochen, bis die Bohnen weich waren. Danach wurde die eingeweichte Gerste zugegeben, um den Eintopf einzudicken. Die feingehackten Brennnesselblätter wurden ganz zum Schluss als Würze und Garnierung untergerührt.

Der Eintopf schmeckt frisch vom Feuer ausgezeichnet und eignet sich sehr gut als Begleitung zur gebackenen Leber.

Saubohnen, auch Ackerbohnen genannt, finden sich kaum noch in der modernen Küche, sondern werden vorwiegend als Futtermittel verwendet. In der Hallstattzeit stellten sie aber, gemeinsam mit anderen Hülsenfrüchten, ein Grundnahrungsmittel dar.







Geschmort unter
der Peka



WEIZENBROT MIT LEINSAMEN

Zutaten:

- 1 kg Weizenvollkornmehl
- 50 dkg Dinkelvollkornmehl
- 50 dkg gemahlene Leinsamen
- Salz
- getrockneter Schnittlauch, fein gehackt
- gemahlener Kümmel
- Wasser

Zubereitungsdauer: ca. 2 Stunden

Alle trockenen Zutaten wurden in einer Schüssel gründlich miteinander vermischt. Das Wasser wurde nach und nach zugegeben und alles verknetet, bis ein glatter Teig entstanden war. Man deckte ihn mit einem feuchten Tuch ab und stellte ihn zum Gehen an einen kühlen Platz. Der Teig hatte etwa drei Stunden Zeit, zu rasten, eine längere Dauer ist aber auch möglich.

Danach wurde der Teig in eine Peka gegeben und zugedeckt. Gebacken wurde das Brot in glühenden Holzkohlen, wofür man die Peka in der Glut vergrub, sodass sie von allen Seiten gleichmäßig erhitzt wurde. Die Backdauer betrug etwa 1,5 Stunden.

Das Brot wurde während des Workshops zu den Wiesenchampignons mit Ei serviert.

In der modernen Küche kann der Teig auch zu einem Laib geformt und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Rohr gebacken werden.

Die Zubereitungsart in der Peka oder vergleichbaren, geschlossenen Gefäßen war in der Eisenzeit weit verbreitet. Funde aus der Älteren Eisenzeit, auch Hallstattzeit genannt (Ende 9. bis Mitte 5. Jahrhundert v. Chr.), belegen dies: In ganz Europa treten an Fundstätten aus dieser Periode immer wieder Sets von Backgeschirr auf, die aus einem Unterteil und einer Abdeckung bestehen. Während heutzutage vor allem Fleisch- und Schmorgerichte auf diese Weise zubereitet werden, gibt es an und für sich keinen Grund, nicht auch Brot darin zu backen. Durch das Vergraben in glühenden Kohlen kann die Hitze gleichmäßig von allen Seiten einwirken – die Speisen bleiben durch das langsame Garen besonders saftig.

Während des Workshops wurde eine moderne, metallene Peka verwendet; die hallstattzeitlichen Fundstücke sind jedoch aus Keramik.



WIESENCHAMPIGNONS MIT EI

Zutaten:

- 2 kg frische Wiesenchampignons
- 10 Eier
- 50 dkg Speck (zum Beispiel vom Turopolje)

Zubereitungsdauer: ca. 45 Minuten

Die geputzten Champignons wurden zunächst nur grob in Stücke geschnitten. Gemeinsam mit den übrigen Zutaten wurden sie in eine Peka gegeben, die daraufhin in den glühenden Holzkohlen vergraben wurde.

Die Teilnehmer aßen zu dieser Eierspeise das Weizenbrot mit Leinsamen.

In der modernen Küche können die Champignons mit Ei entweder als Pfannengericht oder in einem zugedeckten Schmortopf im Backrohr zubereitet werden.







Geräuchert
im Baumstamm



GERÄUCHERTE FORELLEN

Zutaten:

- 15 frische Forellen
- Salz

Zubereitungsdauer: ca. 2 Stunden

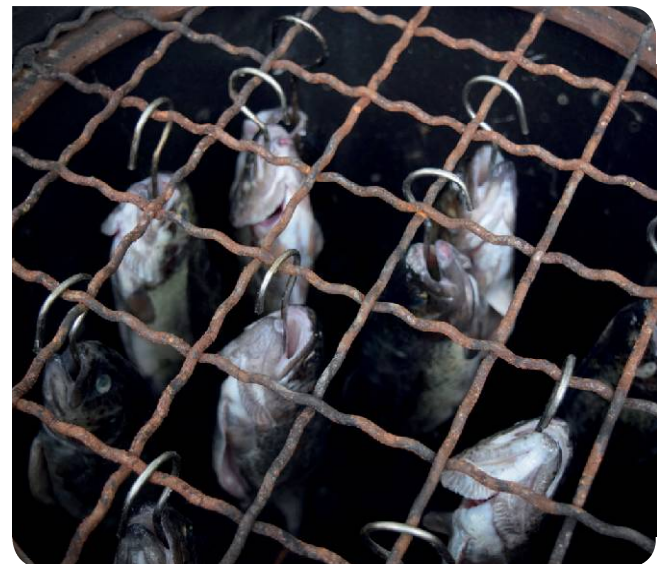
Die Forellen wurden ausgenommen, gewaschen und gesalzen. Anschließend wurden sie mit dem Maul an Haken befestigt, um sie so an einem Metallgitter aufhängen zu können. Dieses Gitter wurde auf eine Metallröhre aufgesetzt, die ordentlich verschlossen wurde.

Die Forellen wurden für etwa 1,5 Stunden geräuchert. Danach waren sie weich und saftig und zeichneten sich durch ein angenehmes Raucharoma aus.

Dazu wurde das Brot aus der Peka aufgetragen.

Um Nahrungsmittel haltbar zu machen, wurden in der Eisenzeit verschiedene Techniken angewandt. Neben dem Pökeln und Lufttrocknen, das vor allem für Schweinefleisch in großem Umfang nachgewiesen ist, kam mit einiger Wahrscheinlichkeit auch Räuchern zum Einsatz. Die Workshop-Teilnehmer ergriffen die Gelegenheit, um das einmal selbst auszuprobieren.

Versuche legen nahe, dass in prähistorischer Zeit große, hohle Baumstämme als Räucherammern verwendet worden sein dürften. Über einer rauchenden Glut platziert und beispielsweise mithilfe von Harz versiegelt, hätten auf diese Weise Nahrungsmittel für längere Zeit haltbar gemacht werden können. Da ein hohler Baumstamm in entsprechender Größe für die Workshop-Teilnehmer nicht zu beschaffen war, entschied man sich, auf eine Metallröhre zurückzugreifen.





Gebacken auf
dem heißen Stein



FLADENBROT

Zutaten:

- 50 dkg Weizenvollkornmehl
- 1 Ei
- 2 dl Wasser
- Salz

Zubereitungsdauer: ca. 45 Minuten

Das Mehl wurde gründlich mit dem Salz vermischt, ehe das Ei untergemengt wurde. Danach fügte man das Wasser nach und nach hinzu und verknetete alles zu einem glatten Teig. Die Masse wurde in eine Schüssel gegeben und mit einem feuchten Tuch abgedeckt, um sie etwa eine halbe Stunde rasten zu lassen. Danach zerteilten die Workshop-Teilnehmer den Teig in kleine, gleich große Stücke, die mit der Hand zu dünnen, runden Fladen gezogen und gedrückt wurden.

Die Fladen wurden auf einem erhitzten Stein auf beiden Seiten je 15 Minuten lang gebacken. Die Workshop-Teilnehmer aßen sie einerseits zu den pikanten Speisen, genossen die Fladen aber auch als Nachspeise mit Honig und zerstoßenen Haselnüssen.

In der modernen Küche können die Fladen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Rohr gebacken werden.

Die Workshop-Teilnehmer waren besonders interessiert daran, ob und wie Lebensmittel auf einem heißen Stein zubereitet werden können. Um dies auszuprobieren, wurden große Blöcke von schwarzem Amphibolit, der natürlich in der Gegend rund um Kaptol vorkommt, zum Gelände des „Stari Fenjeri“ verbracht. Daraus wurde eine Art Tunnel errichtet, innerhalb welchem ein Feuer entzündet wurde. Dabei achtete man auf eine möglichst ebene Brat- und Kochfläche. Es dauerte einige Zeit, bis der Stein heiß genug geworden war, doch dann gelang die Zubereitung der verschiedenen Speisen hervorragend. Um das Festkleben von Fleisch oder Brot am Stein zu verhindern, rieben die Workshop-Teilnehmer die Oberfläche des Steins mit Schweineschmalz ein, welches auch für einen intensiveren Geschmack sorgte.

Trotz der Unerfahrenheit der Teilnehmer wurde begeistert festgestellt, dass diese Art des Garens nicht nur funktioniert, sondern sich zudem sehr saftige und vielfältige Speisen damit zubereiten lassen.



SCHWEINSLEBER MIT ÄPFELN

Zutaten:

- 2 kg Schweinsleber
- 1 kg Äpfel (einer alten Sorte)
- Salz
- evtl. etwas Bauchspeck, dünn aufgeschnitten

Zubereitungsdauer: ca. 40 Minuten

Die Leber wurde für etwa 20 Minuten beidseitig angebraten und etwas gesalzen. Die Äpfel wurden in Scheiben geschnitten und ebenfalls beidseitig angebraten. Mit ihrem süßen Geschmack bildeten die Äpfel einen interessanten Kontrast zur leicht bitteren Leber.

Die Workshop-Teilnehmer brieten zusätzlich noch dünn aufgeschnittenen Bauchspeck knusprig, um eine Art „Hallstatt-Sandwich“ zu kreieren: Zwischen zwei Fladenbrote (siehe das vorige Rezept) wurde jeweils ein Stück Leber, eine gebratene Apfelscheibe und ein Streifen gebratener Speck gelegt. Neben den reichen Aromen machte auch die unterschiedliche Konsistenz der einzelnen Komponenten diese Serviervariante zu etwas Besonderem.

Die Leber mit Äpfeln kann natürlich auch als Pfannengericht zubereitet werden.

Es empfiehlt sich, alte Apfelsorten zu verwenden, da sie einerseits den in der Eisenzeit in Mitteleuropa vorkommenden Wildapfelsorten am ehesten gleichen und sich andererseits durch ein wesentlich intensiveres und abwechslungsreicheres Aroma als moderne Züchtungen auszeichnen.







GLACIERTES BAUCHFLEISCH

Zutaten:

- 2 kg Bauchfleisch vom Schwein
- Salz
- Honig

Zubereitungsdauer: ca. 50 Minuten

Der heiße Stein wurde auch für dieses Rezept mit Schweineschmalz bestrichen. Das Fleisch wurde in dünne Scheiben geschnitten, gesalzen und von beiden Seiten 20 Minuten lang gebraten. Gegen Ende des Bratvorganges wurden die Fleischstücke mit Honig bestrichen und fertig gebraten.

Die Kombination von süß und salzig war für die Teilnehmer eine angenehme Abwechslung zu den bisher vorgestellten Rezepten. Gegessen wurde das glacierte Bauchfleisch zusammen mit dem Gerstenkoch.

In der modernen Küche kann das Bauchfleisch entweder in Scheiben in der Pfanne angebraten oder als ganzer Braten im Backrohr zubereitet werden.





Gegrillt
über dem Feuer

SCHWEINSNACKEN AM SPIEß

Zutaten:

- Schweinsnackchen
- Schweinespeck
- Salz

Zubereitungsdauer: 15-25 Minuten (je nach Größe),
Vorbereitung am Vortag

Das Schweinefleisch wurde in eher große Würfel geschnitten und einen Tag lang in Salz eingelegt. Der Speck wurde in dünne Scheiben geschnitten. Anschließend steckten die Teilnehmer abwechselnd Fleischstücke und Speckscheiben auf ihren Holzspieß.

Da die Teilnehmer des Workshops das Fleisch in eher ungleichmäßig große Stücke schnitten, variierte die Grillzeit zwischen 15 und 25 Minuten.

Die Idee der Initiatoren des Workshops war, allen Interessenten die Teilnahme zu ermöglichen. Es wurde daher auch eine sehr einfache Art der Zubereitung von Fleisch angeboten, die aber bereits seit sehr langer Zeit gebräuchlich ist. Auf diese Weise konnte wirklich jeder ein eigenes, kleines Kochexperiment unternehmen!

Die Spieße eignen sich übrigens hervorragend, um durch zusätzliche Zutaten wie Apfelscheiben, Zwiebel, Knoblauch, Wildkarotten oder Speisepilze verfeinert zu werden.

Wer dieses Rezept nicht auf der nächsten Grillparty ausprobieren möchte, kann die Spieße natürlich auch in der Pfanne zubereiten.









Der 2017 auf dem Gelände des Restaurants „Stari Fenjeri“ in der Nähe von Kaptol, Kroatien, durchgeführte Hallstatt-Food-Workshop war ein voller Erfolg: Organisatoren wie Teilnehmer verbrachten einen gemütlichen, lustigen und gleichzeitig lehrreichen Nachmittag, den sie noch bis weit in die Abendstunden ausklingen ließen. Nicht einmal ein heftiges Spätsommertgewitter konnte die hervorragende Stimmung trüben!

Seit September 2017 wurde in der Region Kaptol sowie in den anderen Partnerländern Kontakt zu lokalen Gasthaus- und Restaurantbesitzern aufgenommen, um die hier präsentierten (und viele weitere) hallstattzeitlichen Rezepte auch in deren Speisekarten aufzunehmen. Wenn Sie also das nächste Mal in die Gegend von Großklein (A/Stmk.), Strettweg (A/Stmk.), Dolenjske Toplice (SLO), Poštela (SLO), Kaptol (HR), Jalžabet (HR), Sopron (HU) oder Süttő (HU) kommen, sehen Sie sich das regionale Restaurantangebot gut an: Vielleicht gibt es ja schon etwas zum Ausprobieren!

Oder Sie beweisen Ihre „Hallstatt-Tauglichkeit“ und schwingen selbst den Kochlöffel. Sie werden sehen, es ist nicht schwer! Und wenn Sie doch einmal unsicher werden, denken Sie daran: Auch in der Eisenzeit musste man oft improvisieren, weil manche Nahrungsmittel oder andere Güter gerade nicht verfügbar waren. Aber gerade das sorgt für Abwechslung bei Tisch – Familie, Freunde und Ihre Gäste werden sich darüber freuen!

 <http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/iron-age-danube>

 <https://www.facebook.com/IronAgeDanube/>

 <https://www.youtube.com/channel/UCx9Vnpkkf5ayEmtj2p-kc7w>

 <https://twitter.com/ironagedanube>

 <https://www.instagram.com/ironagedanube/>



