

Achim Werner: Steinzeit – Mahlzeit.
Ein Kochbuch für die moderne Küche.
Beitrag zur Ernährungsgeschichte
jungsteinzeitlicher Menschen in Mitteleuropa

Oldenburg: Isensee Verlag 2004, 60 S.,
44 farb. Abb., 3 Zeichnungen. 7,90 €

Jost Auler

Als Beiheft 44 der Archäologischen Mitteilungen aus Nordwestdeutschland ist ein schmaler, aber feiner Band aus der Feder eines Kölner Archäologen erschienen, der sich seit vielen Jahren mit dem Thema Ernährung in der Urgeschichte beschäftigt. In diesem Handbuch widmet sich Achim Werner in einer knappen Einführung den Grundlagen der Ernährung speziell in der Jungsteinzeit: dem Haustierbestand und den angebauten Kulturpflanzen, den neuen technischen Errungenschaften wie der Keramik, die die Zubereitung der Speisen deutlich erleichterte, dem Sammelgut und dem jagdbaren Wild. Der Autor beleuchtet aber auch die modernen naturwissenschaftlichen Methoden, aus denen die Archäologen ihr Wissen über die Zutaten der einstigen Mahlzeiten schöpfen: Die Archäozoologie etwa, die sich der ausgegrabenen Knochenreste annimmt, der Paläobotanik, die pflanzliche Reste analysiert. Auf dieser Grundlage basiert der Hauptteil der Arbeit, die rekonstruierte und erläuterte Sammlung von Rezepten, die mehrfach nachgekocht und deren Zutaten mit Mengenangaben für 4 Personen versehen sind.

Kernstück der ‚Steinzeit-Mahlzeit‘(en) sind also die 44 Rezepte des ‚Fünf-Steine-Kochs‘ Achim Werner (<http://www.Steinzeitkoch.de>). Schon beim Lesen des Inhaltes läuft einem das Wasser im Munde zusammen: Da gibt es einen Wildkräutersalat mit Ackersenf und Himbeeren oder das Pilzragout mit Lauch und Speck, aber auch das deftige Lammragout mit Kräutern und Hirse oder den sättigenden Linseneintopf mit Wildgemüse. Auch der Fischeintopf mit Dinkel oder die Grillrippchen mit Steinpilzsauce vermögen sogar den verwöhntesten Gourmet zu überzeugen. Als kochbegeisterter Vater zweier Töchter schwört der Rezensent übrigens auf eine der Nachtischrezepturen, die aber durchaus auch als Beilage (etwa zu Wildgerichten) geeignet ist: das Holunder-Birnen-Kompott: 400g Holunderbeeren, zwei Birnen, 100g Weizenvollkornbrot, 1 Liter Wasser sowie eine Prise Salz und einige Esslöffel Honig sind die Zutaten. Holunderbeeren und Birnenstück-

chen werden ca. ½ h in leicht gesalzenem Wasser aufgekocht. Dann wird das zerkrümelte Brot zum Eindicken eingerührt. Nun läßt man die Masse weitere 30 Minuten köcheln und süßt abschließend nach Geschmack mit Honig.

Jedes Gericht ist mit der Auflistung der Zutaten, der Beschreibung der Zubereitung sowie einem Foto versehen. Eine ausführliche Literaturliste am Ende des Buches hilft dem interessierten Leser bei der Suche nach weiterführender und vertiefender Literatur.

Essen und Trinken gehören zu den Grundbedürfnissen der Menschen. Beide zählen seit langem zu wichtigen Forschungsfeldern der Spatenwissenschaften; vorgelegt werden von diesen zumeist nüchterne Daten zu den Resten der einstigen Mahlzeiten. Umso begrüßenswerter ist dieses preisgünstige Büchlein, das sich dem mühsamen Unterfangen der Rekonstruktion damaliger Menüs unterzieht. Unterhaltsam allemal, ist das Werk eine Bereicherung für jeden Pädagogen, für Gruppen des ‚Histotainments‘, aber auch für Fachleute und vor allem für historisch interessierte Leser, die auch gerne (nach)kochen. Dem Buch ist die Liebe und Leidenschaft des Autors für sein Thema anzumerken; sie inspirieren auch jeden Leser. Einen guten Appetit wünscht übrigens auch der Rezensent!

*Jost Auler M.A.
Schwanenstr. 12
D - 41541 Dormagen
JostAuler@t-online.de*