

Achim Werner / Jens Dummer, Steinzeit – Mahlzeit. Von den ersten Bauern bis Ötzi. Mit 55 neuen Rezepten vom 5-Steine-Koch. Theiss Verlag Stuttgart 2013, 96 Seiten, über 50, zumeist farbige Abbildungen. ISBN 978-3-8062-2580-8.

Jost Auler & Ute Wlodek

Bereits das erste Kochbuch des Kölner Prähistorikers Achim Werner trug den Titel „Steinzeit – Mahlzeit“ (AULER 2004, 2005; WERNER 2004). Es folgten „Keltische Kochbarkeiten“ (WERNER 2007) und „Kochen durch die Epochen“ (WERNER/DUMMER 2010). Nun erschien das Erstlingswerk des „5-Steine-Kochs“ erneut, zwar unter gleichem Titel, aber mit 55 neuen Rezepten und in neuem Gewand. Werner zeichnet für die Texte verantwortlich und kreierte die einzelnen Gerichte, Dummer unterstützte den Archäologen bei seinen Kochexperimenten und besorgte die Textgestaltung des Buches und die Arrangements der Rezeptfotos (S. 94).

Das vorangestellte Inhaltsverzeichnis (S. 5-7) wird liebevoll von kleinformatigen Farbfotos begleitet, die den Leser bereits auf die folgenden Rezeptseiten neugierig machen. Am Ende des Buches finden sich eine knapp gehaltene Bibliografie (S. 93), Angaben zu den Autoren (S. 94), ein angesichts des ausführlichen Inhaltsverzeichnisses nicht unbedingt nötiges Verzeichnis aller vorgeschlagenen Rezepte (S. 95-96).

Im Vorwort (S. 8-10) wird die Epoche der Menschheitsgeschichte erläutert, auf die das Buch Bezug nimmt, nämlich die Jungsteinzeit. Das Neolithikum war – nach den langen vorausgegangenen Epochen der Alt- und Mittelsteinzeit mit einer aneignenden Wirtschaftsweise der schweifend lebenden Wildbeuterpopulationen – geprägt von einer produzierenden Wirtschaftsweise durch sesshafte Ackerbauern, Viehzüchter und Hirten. Erstmals fanden feuerfeste keramische Gefäße in der Vorratshaltung, beim Lebensmitteltransport und als Ess- und Trinkgeschirr Verwendung und dienten vor allem auch als Kochgefäße. „Erst jetzt kann man auch küchentechnologisch gesehen bei der Zubereitung warmer Speisen von ‚kochen‘ sprechen“ (S. 8). Der Autor listet die damals angebauten Getreidearten, Hülsenfrüchte und weitere Kulturpflanzen auf, die durch naturwissenschaftliche Methoden nachgewiesen wurden. So kann z. B. die Archäobotanik pflanzliche Makroreste und die Pollenanalyse Pflanzenpollen nachweisen.

Chemische Analysen können beispielsweise über die Anhaftungen an Tonscherben die ehemaligen Inhaltsstoffe wie z. B. Fette analysieren. Die Archäozoologie bestimmt das bei archäologischen Ausgrabungen geborgene Knochenmaterial der Wild- oder Haustiere, die eine wichtige Ernährungsgrundlage (Fleisch) waren. Rind, Schaf und Ziege ermöglichten darüber hinaus natürlich auch die Produktion von Milcherzeugnissen, wie beispielsweise Käse. Selbstverständlich wurde der Speiseplan zwischen dem 6. und 3. vorchristlichen Jahrtausend noch wesentlich ergänzt durch die Erträge der Fischerei und vor allem durch das Sammeln von Wildfrüchten, Kräutern, Pilzen, Nüssen, Mollusken und vielem anderen mehr. Deutlich wird in diesem Kapitel auch auf den Umstand verwiesen, dass es chorologisch und chronologisch gesehen „enorme Unterschiede in den jeweiligen Ernährungsmöglichkeiten“ gab (S. 10).

Das nächste Kapitel bietet Erläuterungen zu den Rezepten (S. 11-13). Dort kann man etwa die Intention der Autoren nachlesen: „... wir haben [...] versucht, Rezepturen zu entwickeln, die die Gaumenfreuden der Jungsteinzeit auch heutigen Menschen ‚nachschnackbar‘ machen“. Und: „Bei der Zusammenstellung der Zutaten mussten wir beachten, dass viele Nahrungsmittel auf Grund der eingeschränkten Konservierungsmöglichkeiten [...] nur saisonal zur Verfügung standen und somit eine zeitgleiche Verwendung [...] ausgeschlossen ist“ (S. 11). Das heißt: Muscheln aus der Nordsee und Steinbockfleisch aus der Alpenregion in einer Menüabfolge waren nicht möglich! Bei dem Vorhaben, Speisen und Menüs zusammenzustellen, dienen dem Vorgeschichtsforscher die archäologischen Befunde und Funde sowie die Ergebnisse naturwissenschaftlicher Untersuchungen. Das Autorenteam behauptet aber nicht, „so ist es gewesen“, sondern konstatiert nüchtern: „So könnte es gewesen sein!“

Die in dem hier zu besprechenden Buch zu findenden Speisen und Getränke sind sowohl auf der offenen Feuerstelle als auch in einer modernen Küche zu realisieren. Dabei geht es den beiden Autoren gar nicht nur ums Essen als Akt der Nahrungsaufnahme; es geht „auch um Kommunikation und ums ‚Miteinander‘“ (S. 11). Damit haben A. Werner und J. Dummer Recht und mit solchen beiläufigen Bemerkungen verschaffen sie sich Sympathien bei der geneigten Leserschaft. Weitere Hinweise in diesem Kapitel widmen sich der Beschaffung der angegebenen Nahrungsmittel.

Eingereicht: 10. April 2013
angenommen: 26. Sept. 2013
online publiziert: 14. Okt. 2013

Archäologische Informationen 36, 2013, 197-199

Rezensionen

Nach dem Hauptteil des Buches mit den vorgeschlagenen Rezepten (s. u.), die von den Autoren alle mehrfach nachgekocht wurden, folgt eine kurze Bestimmungshilfe für Wildpflanzen (S. 87-92), die dem Leser in Text und Bild ausgefallene Pflanzen vorstellt, um das Sammeln der Wildpflanzen zu erleichtern; als Beispiele seien der Giersch (*Aegopodium podagraria*) (S. 89) oder die Wasserrainze (*Mantha aquatica*) (S. 91) genannt. Aktuelle juristische oder gesundheitliche Besonderheiten, die bei der Entnahme solcher Pflanzen aus der Natur zu beachten sind und artverwandte Themen finden sich auf den Seiten 12-13.

Der Hauptteil des Buchblocks ist klar gegliedert: Vorspeisen (S. 14-19), Suppen (S. 20-25), Salate (S. 26-33), Brot (S. 34-39), Gerichte mit Wildgemüse (S. 40-49), Fleisch und Geflügel (S. 50-67), Fisch und Meeresfrüchte (S. 68-73), Nachspeisen (S. 74-79), Getränke (S. 80-86) – und bietet auf über 70 Seiten Rezeptvorschläge. Reizvolle Speisetitel lassen dem oder der Leser(in) das Wasser im Munde zusammenlaufen, etwa: „Schafskäse in Wildkräuteröl“ (S. 17) oder „Rinderrouladen mit Wildkräuter-Champignon-Füllung“ (S. 55). Neben einem großformatigen Farbfoto werden jeweils die benötigten Zutaten mengenmäßig aufgelistet und die Zubereitung beschrieben. Kurze farblich abgehobene Kommentare („Sellerie ist archäobotanisch durch Funde verkohlter Samen in Füllschichten jungsteinzeitlicher Brunnen nachgewiesen“ [S. 25].) begleiten die einzelnen Rezepte und belegen dem Leser die Souveränität des Autorenteam.

Den o. g. einzelnen Speisegattungen sind kurze Texte vorangestellt, die weiterführende Informationen bieten. So lernt man beispielsweise, dass „[n]eben Feldsalat [...] u. a. auch Wiesenkerbel, Löwenzahn, Bärlauch, Giersch, Beinwell, Sauerampfer, Knoblauchsrauke, Guter Heinrich, Beifuß und Brennessel nachgewiesen“ sind. „Des Weiteren standen bereits kultivierte Hülsenfrüchte wie Linsen als Grundlage für die Zubereitung von Salaten zur Verfügung. [...] Geschmacklich verfeinert wurden diese Salate vermutlich durch Leinöl, Apfelessig, Salz, Honig und Wildkräuter [...]“ (S. 27).

Die Rezensenten haben sich Gäste eingeladen, drei der vorgeschlagenen Rezepte ausgesucht und nachgekocht. Entschieden haben wir uns für die „Selleriesuppe mit Feldsalat“ (S. 25), als Hauptgericht folgte ein „Wiesensäurenklau-Gemüse mit Linsen und Dinkel“ (S. 45) und als Nachtisch stand „Süße Hirse mit Dörräpfeln“ (S. 77) auf dem Tisch. Dazu gab es „Löwenzahnwein“ (S. 86) und es wur-

de „Dinkelbrot mit Bärlauch“ (S. 39) gereicht. Die Zutaten waren problemlos zu besorgen. Für die Suppe für vier Personen benötigten wir beispielsweise 2 kleine Sellerieknollen, 60 g Feldsalat, 50 g Butter, 2 l Gemüsebrühe und Salz. Auch die Zubereitung machte keinerlei Schwierigkeiten: Der Sellerie musste geschält und in kleine Würfel geschnitten werden. Von diesen wurden etwa zwei Drittel in der Gemüsebrühe weich gekocht und dann püriert. Die restlichen Selleriewürfel wurden in Butter angebräunt und mit den zuvor gesäuberten und grob zerpflückten Blättern vom Feldsalat unter die Suppe gezogen. Gewürzt wurde ausschließlich mit etwas Salz.

Unser Besuch war begeistert von den Speisen und dem Getränk. Wir hatten um einen kurzen schriftlichen Eindruck gebeten. Das Fazit etwa zur Suppe lautete: „Und lecker – nein köstlich war sie, unsere Suppe. Wir konnten uns anfänglich gar nicht so richtig vorstellen, dass eine Suppe mit so wenigen Zutaten und in der Konstellation, Sellerie und Feldsalat, oder überhaupt: Salat in der Suppe, uns vom Hocker hauen könnte. Hat sie aber! [...] Für uns hat die Tatsache, dass diese Suppe möglicherweise so schon in der Steinzeit gegessen wurde, sie zu etwas Besonderem gemacht. Wir haben sie dadurch ganz anders genossen.“

Eine reichhaltige Literatur zur römischen und mittelalterlichen Küche gibt es bereits, seriöse Rekonstruktionen prähistorischer Menüs dagegen kaum. Eine Ausnahme bildet z. B. eine schmale Schrift aus der Schweiz (BAUER, KARG & STEINHAUSER 2000²), die sich auch den lithischen Zeitabschnitten widmet. Gleiches gilt beispielsweise auch für eine regionale Studie (AULER & DAVERTZHOFFEN 2006).

Das Verlagshaus bewirbt das preisgünstige Buch (WERNER & DUMMER 2013), dem die Liebe und Leidenschaft der Autoren für dieses Thema deutlich anzumerken ist, mit dem Slogan: „Das Comeback der Urzeitküche“. Möge das Buch Eingang in viele moderne Küchen halten und mögen die originellen Rezepte ihre Liebhaber finden, denn die Gerichte sind dazu prädestiniert, auch den verwöhntesten Gourmet zu überzeugen. Guten Appetit wünschen nicht nur die beiden Autoren (S. 13) sondern auch die mittlerweile gesättigten Rezensenten, die beim Studium dieses Büchleins auch viel zur Ernährung in der Jungsteinzeit gelernt haben.

Literatur

AULER, J. (2004). Achim Werner, *Steinzeit – Mahlzeit. Ein Kochbuch für die moderne Küche. Beitrag zur Ernährungsgeschichte jungsteinzeitlicher Menschen in Mitteleuropa. Archäologische Informationen* 27/1, 155.

AULER, J. (2005). Achim Werner, *Steinzeit – Mahlzeit. Ein Kochbuch für die moderne Küche. Beitrag zur Ernährungsgeschichte jungsteinzeitlicher Menschen in Mitteleuropa. Archäologie in Deutschland*. 2, 75-76.

AULER, J. & DAVERTZHOFEN, D. (2006). *Kochen durch alle Epochen. Eine kulinarische Reise durch Dormagens Vergangenheit. 12 Rezepte*. Dormagen: Archaeotopos.

BAUER, I., KARG, S. & STEINHAUSER, R. (2000). *Kulinarische Reise in die Vergangenheit. Ein Kochbuch mit Rezepten von der Steinzeit bis ins Mittelalter*. Schriften des Kantonalen Museums für Urgeschichte Zug (2. Auflage). Zug: Kantonales Museum für Urgeschichte Zug.

WERNER, A. (2004). *Steinzeit – Mahlzeit. Ein Kochbuch für die moderne Küche. Beitrag zur Ernährungsgeschichte jungsteinzeitlicher Menschen in Mitteleuropa*. Oldenburg: Isensee.

WERNER, A. (2007). *Keltische Kochbarkeiten. Mit 60 Rezepten vom „Fünf-Steine-Koch“*. Stuttgart: Theiss.

WERNER, A. & DUMMER, J. (2010). *Kochen durch die Epochen. Von der Steinzeit bis ins Mittelalter. Mit 44 neuen Rezepten vom 5-Steine-Koch*. Stuttgart: Theiss.

WERNER, A. & DUMMER, J. (2013). *Steinzeit – Mahlzeit. Von den ersten Bauern bis Ötzi. Mit 55 neuen Rezepten vom 5-Steine-Koch*. Stuttgart: Theiss.

Jost Auler M.A.
Archaeotopos-Buchverlag
Schwanenstraße 12
D-41541 Dormagen
JostAuler@arcor.de

Ute Elisabeth Wlodek M.A.
Endemannstr. 10
D-69115 Heidelberg
Ute.Wlodek@gmx.de