

Rezension zu: Werner, Achim & Dummer, Jens (2016). Kochen und Backen mit Ötzi. 35 leckere Rezepte vom 5-Steine Koch. Rheinbach: Regionalia Verlag. 107 Seiten, 40 farbige Abbildungen. ISBN 978-3-95540-224-2

Jost Auler

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). Dann erschien das Erstlingswerk des „5-Steine-Kochs“ erneut und zwar unter gleichem Titel, aber ergänzt um den Untertitel „von den ersten Bauern bis Ötzi“ und 55 neue Rezepte (AULER & WLODEK 2013; WERNER & DUMMER 2013). Nun kochen und backen der Urgeschichtler und sein Co-Autor mit Ötzi (WERNER & DUMMER 2016), schließen so also zeitlich an den vierten Band an und begeben sich chronologisch in die Kupferzeit und chorologisch in den alpinen Raum. Werner zeichnet für die Texte verantwortlich und kreierte die einzelnen Gerichte, Dummer unterstützte den Archäologen bei seinen Kochexperimenten und den Arrangements der vorzüglichen Rezeptfotos mit vielen originalgetreuen Replikaten und Accessoires. Der Wechsel zu einem neuen Verlag brachte es mit sich, dass das neue Werk als Hardcover mit einer Größe von 24 cm x 24 cm in einem neuen Format erscheint.

Das vorangestellte Inhaltsverzeichnis (S. 3-4) macht den Leser bereits auf die folgenden Rezeptseiten (S. 23-93) neugierig; es ist thematisch sortiert: Vorspeisen, Suppen, Salate, Grützen, Gemüse, Fleischgerichte, Fischgerichte, Nachtische und Brote sowie Gebäck. In der Einleitung (S. 5-7) erläutert Werner Möglichkeiten und Grenzen der Archäologie in Hinblick auf Erkenntnisse zur prähistorischen Ernährung; er geht auf die Bedeutung der Archäo-Biologie – Botanik und Zoologie –, der organischen Chemie, der Paläo-Anthropologie und der Experimentellen Archäologie ein. Das anschließende Kapitel (S. 8-19) widmet sich der Geschichte des Mannes aus dem Eis und den zirkumpalpinen Feuchtbodensiedlungen. Dann (S. 20-22) geht es um die „Steinzeitküche heute – Hinweise, Tipps und Tricks“; erläutert wird, wie die vorgeschlagenen Rezeptideen entstanden sind. „Selbstverständlich haben wir ausschließlich Nahrungsmittel verwendet, die in dieser Epoche verfügbar waren und weisen bei den Zutaten, die heute schwierig zu beschaffen sind, auf geeignete Alternativen hin. Darüber hinaus haben wir uns bei der Kombination der Zutaten an deren saisonaler und regionaler Verfügbarkeit orientiert“.

... Und weiter: „Die Zubereitung der Gerichte ist problemlos sowohl ‚authentisch‘ in Keramikgefäßen im offenen Feuer, auf Grills [...] als auch mit heutigen Küchengeräten realisierbar“ (S. 20).

Den Hauptteil des Buches bilden 35 vorgeschlagene Rezepte mit reizvollen Namen. Etwa „Ziegenfrischkäse mit Wildkräutern“ (S. 24-25) als Dipp oder Brotaufstrich; die Zutaten mit den benötigten Mengen werden gelistet, die Zubereitung geschildert. Es folgt als Tipp der Hinweis, dass man die Wildkräuter je nach Saison variieren und auch getrocknete Kräuter verwenden kann. Alle Angaben sind bewusst knapp gehalten, um umständliche Formulierungen – wie in diesem Buchgenre nicht unüblich – zu vermeiden (S. 22).

Der Rezensent hat drei der vorgeschlagenen Rezepte ausprobiert und nachgekocht. Die Wahl fiel als Hauptgericht auf die „Grillrippchen an Holunderrahm“ (S. 46-47); dazu wurden „Emmerfladen mit Reibekäse“ (S. 82-83) und „Apfelmus mit Mohnquark“ (S. 78-79) als Abschluss gereicht. Die Zutaten waren problemlos zu besorgen; für die Nachspeise – die Zutatenmengen beziehen sich immer auf Gerichte für vier Personen – benötigten wir beispielsweise 600 g Apfelmus, 300 g Magerquark, zwei Äpfel, 3-4 Esslöffel Mohn und eine deutliche Prise Salz. Auch die Zubereitung machte keinerlei Schwierigkeiten: Die Äpfel wurden geschält, entkernt, in kleine Würfel geschnitten und dann mit dem Apfelmus und dem Quark vermischt. Anschließend wurde der Mohn untergezogen. Auf die Verwendung von Salz haben wir verzichtet, und ein Blick auf die dem Rezept beigefügte Abbildung (S. 79) zeigt, dass das Schälen der Äpfel nicht unbedingt nötig war.

Am Ende des Buches finden sich unter „Ötzis Lesetipps“ Hinweise zu einschlägigen Fachpublikationen (S. 94-98), Reisetipps zu Museen in Deutschland, Österreich, Italien und der Schweiz (S. 98-100) sowie ein Internet-Verweis (S. 101). Es folgt das alphabetische Rezeptverzeichnis mit Seitenangaben (S. 102-103). Auf den folgenden Seiten (S. 104-105) werden die beiden Buchautoren kurz vorgestellt; es folgen eine Danksagung (S. 106) und der Abbildungsnachweis (S. 107).

Dem mit 9,95 € äußerst preisgünstigen Buch ist wie seinen Vorgängern die Liebe und die Leidenschaft der Autoren für das Thema der prähistorischen Ernährung deutlich anzumerken, dem sie mit der Methode der Experimentellen Archäologie auf der Spur sind. Ihren Leserinnen und Lesern wünschen A. Werner und J. Dummer „viel Freude beim Nachkochen und Guten Appetit!“ (S. 22). Dem schließt sich der Rezensent voller positiver Eindrücke von diesem Druckwerk an.

Eingereicht: 19. Juni 2016
angenommen: 28. Juni 2016
online publiziert: 1. Juli 2016

Archäologische Informationen 39, 2016, 292-293

Rezensionen

Literatur

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

Auler, J. (2005). Rezension zu: Achim Werner, *Steinzeit – Mahlzeit. Ein Kochbuch für die moderne Küche. Beitrag zur Ernährungsgeschichte jungsteinzeitlicher Menschen in Mitteleuropa*. Oldenburg 2004. *Archäologie in Deutschland. Das Magazin* 2, 75-76.

Auler, J. & Wlodek, U. (2013). Rezension zu: Achim Werner / Jens Dummer, *Steinzeit – Mahlzeit. Von den ersten Bauern bis Ötzi. Mit 55 neuen Rezepten vom 5-Steine-Koch*. Stuttgart 2013. *Archäologische Informationen* 36, 197-199.

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

Werner, A. & Dummer, J. (2016): *Kochen und Backen mit Ötzi. 35 leckere Rezepte vom 5-Steine Koch*. Rheinbach: Regionalia-Verlag.

Jost Auler M.A.
archaeotopos-Buchverlag
Clara-Busch-Hof
Biesenbachstraße 9-11
D-41541 Dormagen
JostAuler@arcor.de

ORCID: 0000-0002-7486-5950