

KarfunkeL



Küchen-ABC

Da brät` mir einer ´nen Storch:
Ausgestorbene Spezialitäten

Burgküche • Klosterküche

Rezepte zum Nachkochen

Wie die Nudeln nach Italien kamen





Histotainment Park Adventon

Find us on
Facebook

Museumspark
für lebendige
Geschichtsdarstellung

*Von April bis Oktober
an jedem Sa/So und
Feiertag geöffnet.*

Termine der Themenwochenenden unter

www.adventon.de

Histotainment Park Adventon • Marienhöhe 1
74706 Osterburken • Tel. 06291-6479-10

Aus dem Inhalt

Küchen-Allerlei

Wie die Nudeln nach Italien kamen Seite 4

Da brat mir doch einer nen Storch
Ausgestorbene Spezialitäten Seite 8

Wie das Bier die Menschen
sesshaft machte Seite 14

„und versaltz es nit“
Die Verwendung von Salz
in den mittelalterlichen
Kochschriften Seite 20

Der Granatapfel Seite 24

Absinth
Die grüne Fee
der schwarzen Romantik Seite 26

Die Geschichte
des Ketchup Seite 30



Zum Anfassen

Beste Reste
Was Knochen, Gräten, Samen, Früchte,
Pollen, Getreidebrei und Brot erzählen Seite 34

Wohin mit Pott und Pann?
Kochstellen durch die Geschichte Seite 38

Brauen, Backen, Butter machen Seite 42

ABC der Rühengeräte in Aktion Seite 46

Eisch & Tafel durch die Jahrhunderte Seite 56

Zum Nachmachen

Rezepte zur Fastenzeit Seite 62

Einblicke in die Küchen mittelalterlicher
Burgen, Klöster und Städte

Ein Zeitreise-Krimi (nicht nur) für junge Leser Seite 76

Impressum

Karfunkel Küchen-ABC – 2020

1. Jahrgang

ISBN 978-3-935616-79-9

Chefredaktion und Projektleitung:
Claudia Beckers-Dohlen (verantwort.)

Anschrift des Verlags:
Karfunkel Verlag • 69483 Wald-Michelbach
karfunkel@karfunkel.de • www.karfunkel.de

Abonnement- und Vertriebsleitung:
Marienhöhe 1 • 74706 Osterburken
Tel. Bestellungen: 06291 - 64 79 13
bestellung@karfunkel.de
Tel. AboService: 06291 - 64 79 14
abo@karfunkel.de
Fax: 06291 - 64 79 19

Anschrift der Redaktion:
Karfunkel-Verlag
Claudia Beckers-Dohlen
Neustr. 43 • 52146 Würselen
bedo@karfunkel.de

Anzeigenpreise:
Zurzeit gültige Anzeigenpreisliste: 1/2019
Mediadaten unter www.karfunkel.de

Anzeigenabteilung:

Neustr. 43 • 52146 Würselen • André Beckers
Tel. 02405 - 47 95 098 • Fax 02405 - 9 55 29
anzeige@karfunkel.de • anzeigen@karfunkel.de

Redaktionsassistentz und Verwaltung:

Gisela Dohlen, Beate Krieger,
Ayla Wolf, Lida Wolf, Ina Zimmerlich

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Dr. Utz Anhalt (uan), Ruth Franke, Peter Lutz,
Dr. Barbara Stühlmeyer (bast), Lea Stühlmeyer

Lektorat:

Christine Hein

Schlussredaktion:

Claudia Beckers-Dohlen, Sabine Wolf

Layout, Titelseite, Fotoarbeiten, Satz & Repro:
Atelier Wolf, Wald-Michelbach

System-Management:

Rink-IT

Bankverbindung:

Volksbank Eberbach eG • Konto-Nr. 21231002
BLZ 672 917 00

Vertrieb:

Abonnement und einschlägige Veranstaltungen zur
erlebbareren Geschichte, Buch- und Zeitschriftenhan-
del. Über IPS Pressevertrieb GmbH, Carl-Zeiss-Str.
5, 53340 Meckenheim, www.ips-d.de

Bezugspreise Küchen-ABC 2020:

Einzelpreis: 8,90€ [D/A] • 17,40 sFr • 10,40€ [Benelux]

Für unverlangt eingesandte Artikel und Bilder übernimmt die Redaktion keine Verantwortung. Eingesandtes Bildmaterial kann nicht zurückgeschickt werden. Artikel, die mit Namen gekennzeichnet sind, geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Manuskripte und Fotos werden gerne von den Redaktionen entgegengenommen. Sie müssen jedoch frei sein von Rechten Dritter. Sollten sie schon einmal veröffentlicht worden sein, so muss dies angegeben werden. Mit der Einreichung gibt der Verfasser die Zustimmung zur Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzungen und Änderungen vor. Honorare nach Vereinbarung. Vom Karfunkel-Verlag entworfene Anzeigen unterliegen dem Urheberrecht. Der Abdruck in anderen Publikationen ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages möglich. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Bei Zuwiderhandlungen behält sich der Verlag in jedem Fall Rechtsschritte vor. Das Speichern auf Datenträger, das Kopieren oder das Einstellen von urheberrechtlich geschützten Daten ins Internet wird strafrechtlich verfolgt. Ein Anspruch auf Belegexemplare oder Freixemplare kann nicht geltend gemacht werden!

Trotz intensiver Recherche ist es uns nicht gelungen, bei allen Abbildungen in diesem Heft den Inhaber der Urheberrechte ausfindig zu machen. Sollten Urheberrechte nicht berücksichtigt worden sein, bitten wir um eine kurze Mitteilung an die Redaktion, um die Honorierung gemäß der üblichen Sätze vornehmen zu können. Nicht namentlich gekennzeichnete Abbildungen und Grafiken stammen aus Wikimedia Commons und sind dort als gemeinfrei angegeben. Die Inhaber der Urheberrechte der im Inhaltsverzeichnis abgedruckten Abbildungen sind den Fotovermerken innerhalb der zugehörigen Artikel zu entnehmen.

Postvertriebskennzeichen:

D 21047 F

Wie die Nudeln nach Italien kamen

von Utz Anhalt

Das Wort „Nudel“ stammt vom lateinischen *nodus* (Knoten). Vermutlich entstand der Name, weil Nudeln aus Teig „geknotet“ werden. Eine lange verbreitete Erzählung berichtet, dass einst Marco Polo die Nudeln nach seinen Jahren beim großen Khan der Mongolen aus China nach Italien brachte; gewürzt wurde diese Geschichte mit folgendem Detail: Eine Chinesin soll sich so sehr in den Venezianer verliebt haben, dass sie einen Teig, den sie gerade knetete, verträumt in die Länge zog und so die Spaghetti kreierte.

Vermicelli und Lagana

Moderne Historiker bezweifeln indes, dass Polo unbekannte Teigwaren nach Italien brachte. Zum einen sprechen seine eigenen Hinterlassenschaften dagegen. So beschrieb er den im Mongolenreich benutzten Nudelteig mit den Wörtern *vermicelli* und *lagana*. *Lagana* war jedoch kein Wort, das die Chinesen oder die Menschen aus Sumatra benutzten, deren Nudelspeisen er erwähnte; vielmehr ist es ein Wort aus dem mittelalterlichen Latein, das eine Teigschicht beschreibt. Dieser Begriff ist möglicherweise die ethymologische Wurzel unserer Lasagne. In Kalabrien bezeichnet *Lagana* noch heute eine breite Bandnudel.

Zweitens ist belegt, dass in Italien und Griechenland Nudeln im Mittelalter zur Küche gehörten und sogar bereits in der

Antike bekannt waren. So enthalten römische Gräber aus dem 4. Jh. Abbildungen eines Nudelbretts, einer Teigzange und eines Nudelholzes, Horaz und Cicero erwähnen eine Speise aus flachem Teig namens *lagoni*, und der Römer Apicius schließlich notierte 25 v. Chr. mehrere Nudelrezepte. Es gibt sogar Hinweise, dass bereits die Etrusker Nudeln aus Hartweizen herstellten, die sie *lagane* nannten. Allerdings wurde dieser Teig nicht wie heutige Nudeln gekocht, sondern gebacken.



„Ein Mann, der Nudeln isst“
(Gemälde von Jan Vermeer, 1656)

Foto: Muzeum Narodowe w Warszawie

Die Urnudel

Heutige Nudeln werden meist aus Hartweizengrieß hergestellt, aber auch aus Reis, Mais oder Kartoffeln, bisweilen aus Hirse und Dinkel, mit oder ohne Eiern, mit Farbstoffen, manchmal mit

Kräutern oder Gewürzen. Die „Urnudel“ stammt aber tatsächlich aus China. So entdeckten Archäologen 2005 eine circa 4000 Jahre alte Silberschale, die eine rund 50 cm lange Nudel enthielt – dünn und lang wie eine Spaghetti, war sie aus Hirse hergestellt. Vermutlich war der Gelbe Fluss über die Ufer getreten, zerstörte eine Siedlung und sein Schlamm begrub die Nudel bis in die heutige Zeit.

Im 3. Jh. n. Chr. berichtet der Dichter Shu Xi davon, dass im Winter eine Nudelsuppe wärme, 544 n. Chr. sind in China Weizennudeln überliefert. Um das 8. Jh. herum wanderte die Nudel von China nach Japan. Richtig ist, dass die Mongolen von Osteuropa bis nach Korea erstmals in großem Ausmaß Alltagsprodukte an die entlegensten Stellen ihres Weltreichs im bis dahin größten globalen Binnenmarkt transportierten. Sie brachten Reis und Tee in den Nahen Osten und von da nach Europa, chinesische Medizin in den heutigen Iran, deutsche Ingenieure nach China, persische Teppiche in die Mongolei oder mesopotamische Bewässerung nach Zentralasien. Vermutlich führte Marco Polo tatsächlich chinesische Nudeln mit nach Italien – aber eben kein gänzlich neues Produkt.

Maccheroni aus Sizilien

Al-Idrisi, ein arabischer Spanier, erwähnte 1154 eine Mehlspeise in Form von Fäden, die in Sizilien beliebt war. *Maccharuni* bezeichnete in Sizilien einen Teig, der mit viel Anstrengung zu kneten war. Sizilien war seit der Antike der Knotenpunkt im zentralen Mittelmeer, hier siedelten Phönizier und Griechen, Etrusker, Römer und Byzantiner, später Araber und Normannen. Insofern könnten die Nudeln auf der Insel viele Mütter

und Väter haben. Ein entscheidender Punkt war das Klima in Sizilien: Es ist ideal, um Hartweizen anzubauen.



Nudeln werden getrocknet; japanisches Manuskript, um 1760

Photo: Brooklyn Museum, 48.15.7

In Antike und Mittelalter gab es keine Technik, um Mehl aus Hartweizen so fein zu mahlen, dass sich daraus Brot herstellen ließ. Hartweizen diente daher als Porridge und als eine Art Couscous bzw. Bulgur. Möglich ist nun erstens, dass bereits Etrusker und Römer in Sizilien Hartweizen nutzten, um Nudeln herzustellen; zweitens, dass Araber begannen, auf der Inseln Nudeln zu produzieren. Überliefert ist jedenfalls, dass die Araber als Erste Nudelteig in Bandform auf Leinen trockneten und so haltbar machten. Auch das arabische Wort für Nudeln bedeutet „Schnur“.

Pasta im Mittelalter

Im Mittelalter sind auch aus Persien Nudeln überliefert, mit Namen *rishta*, ebenso gab es Nudeln in Indien. Im Paris des

11. Jh. bezeichnete *vermicelli* vermutlich dünne Nudeln. Eine Speise im Menü des Bischofs von Luni vom August 1188

war sehr wahrscheinlich Pasta, es gibt aber keinen Hinweis darüber, wie diese zubereitet wurde. In einem Dokument eines genuesischen Wollmachers von 1244 erfahren wir von „Pasta in Fäden“, der genuesische Soldat Ponzio Bastono erwähnte 1279 eine „*barixella una plena de maccharonis*“. Eine Notiz aus Pisa von 1284 verweist auf „*pasta secca*“ (Vermicelli): Hier heuerte ein Bäcker einen Gehilfen an, um Vermicelli herzustellen und zu verkaufen. Ein Manuskript aus der Toskana aus dem frühen 13. Jh. überliefert schließlich ein Nudelrezept. So sollten Vermicelli mit Mandelmilch, Zucker und Safran gekocht werden – der arabische Einfluss

ist deutlich. Im „Dekameron“ schreibt Boccaccio (1313–75) über Maccheroni und Ravioli.

Während Marco Polo viele Jahre in China verbrachte, kannten die Menschen in Italien, sowohl die mit europäischem wie die mit arabischem Hintergrund, Pasta also bereits seit Jahrhunderten. Im Unterschied zu den Chinesen und den anderen Asiaten in den Khanaten des mongolischen Weltreichs aßen die Italiener jedoch Nudeln *asciutta*, also trocken und als Hauptmahlzeit mit Sauce, während in Ostasien die Nudeln in der Suppe kochten.

Spaghetti Bolognese?

Eines aßen die Menschen in Italien, Arabien oder China zu Marco Polos Zeiten nicht: Spaghetti mit Tomatensauce. Die

Tomate kam schließlich erst nach der Eroberung Amerikas durch die Spanier nach Europa und etablierte sich erst im 18. Jh. als Teil einer Nudelsauce.

nete im mittelalterlichen Arabisch eine dünne Teigpastete mit Mandeln, die in Quadrate, Rauten oder Streifen geschnitten wurde. Bekannte Rezepte

Spaghetti mit Tomatensauce



Die Zubereitung von Maultaschen:
Nudelteig mit Füllung

Foto: Wikimedia Commons, Flaminator

Bis heute gibt es zudem in Bologna keine „Spaghetti Bolognese“. Wer hier *Pasta al Ragù* bestellt, wird vermutlich das bekommen, was er sich wünscht – und das in wesentlich besserer Qualität als in Deutschland –, allerdings mit Tagliatelle statt Spaghetti. Aus Bologna stammen Formen von Tortellini, Tagliatelle und Lasagne.

Ihren Siegeszug trat die „Spaghetti Bolognese“ mit „Miracoli“ an, einem Halffertiggericht mit Tomaten-Würzmischung und geriebenem Parmesan, das zusammen mit Hackfleisch zur Fast Food-Nudel wurde. Ein küchenbewusster Bologneser, der sein *ragù* stundenlang vor sich hin köcheln lässt und ausschließlich mit Tagliatelle genießt, würde mehr als nur die Nase rümpfen...

Lasagne

Lasagne ist eine der ersten bekannten Nudelformen Italiens. Wie erwähnt, bezeichnete das mittelalterliche Latein eine dünne Teigplatte als *lagana*, was der Wortstamm der Lasagne sein könnte. Manche Historiker sehen aber auch das arabische Wort *lawzinaj* als Anfang der Lasagne. Dieses bezeich-

solcher Pasteten basieren sowohl auf weichem wie auf hartem Weizenmehl und Mandelöl. Etliche Zubereitungen von *lawzinaj* sind überliefert, zum Beispiel um 1100 im Kochbuch eines Arztes aus Bagdad, das in Latein übersetzt wurde. Hergestellt wurden sie demnach aus Mandeln, Zucker und Rosenwasser, die zusammen mit Weizenmehl einen Teig formten.

Sowohl das lateinische *lagana* wie auch das arabische *lawzinaj* beschreiben eher eine Art in Öl gebratenem oder gebackenem Crêpe als gekochte Nudeln. Nichtsdestotrotz könnte sich die Lasagne, die vorgekocht und dann im Ofen gebacken wird, genau daraus entwickelt haben.

In einem anonym verfassten Kochbuch aus dem Neapel des 14. Jh., dem *„Liber de coquina“*, finden wir das erste Lasagnerezept, das dem nahekommt, was wir heute darunter verstehen. So werden die Schichten der Lasagne erst gekocht und dann mit Gewürzen und geriebenem Käse in einer Schüssel serviert. Oft verwendete Gewürze in der damaligen Hochküche der italienischen Stadtstaaten Venedig, Pisa oder Genua waren Zimt, Pfeffer, Safran, Salz, Nelken und Muskatnuss.

Wie bereits erwähnt, kamen Tomaten nach der Entdeckung Amerikas nach Italien; anfangs dienten sie der Aristokratie als Zierpflanze. In der Region Neapel verbreiteten sich im 18. Jh. dann große rote Küchentomaten, sodass zum Ende des Jahrhunderts Nudelgerichte *pummarola 'ncoppa* (mit Tomaten) zum Alltag in Süditalien gehörten.

In Neapel heißt die Tomatensauce bis heute *pummarola*: Hierfür wird Knoblauch in Olivenöl erhitzt und herausgenommen; nun kommen Tomaten und Basilikum in das Öl, werden lange eingekocht und abschließend gesiebt, sodass Haut und Kerne der Früchte entfernt werden und die Sauce

schön cremig wird. Ansonsten kommt nur Salz in die Sauce.

Sizilianer aßen bereits im frühen 17. Jh. Pasta mit Tomaten, wobei die Früchte aber nicht gekocht, sondern roh geschnitten waren. 1790 erwähnte Francesco Leonardi Pasta mit Tomatensauce in einem Kochbuch.

Im 16. Jh. wurde um Neapel in großem Stil Hartweizen angebaut, und seit dieser Zeit entwickelten sich hier auch Maschinen, um Pasta herzustellen.

Auch der Begriff *„al dente“* stammt aus Neapel. Im Mittelalter wurden die Nudeln vermutlich weich gekocht; in Neapel verkauften Straßenküchen jedoch schon in der frühen Neuzeit Nudeln an Passanten, und *„al dente“* entstand wahrscheinlich, weil es an diesen „fast food“-Ständen schnell gehen musste und die Verkäufer die Nudeln daher nur wenige Minuten kochten. *„Al dente“* als Begriff ist seit 1918 überliefert.

Spätzle

Das heutige Deutschland gehört nicht zu den Mutterländern der Nudeln. Erst gegen 1600 wurden sie hier populär, in Süddeutschland vermutlich durch

Einflüsse aus Norditalien. Im Unterschied zur klassischen Pasta wurde der Nudelteig hierzulande mit reichlich Eiern zubereitet, erst in den Familien selbst, später dann als Teil des Bäckerhandwerks.

Der Begriff „Spätzle“ könnte sich vom italienischen *spezatto* ableiten, das bedeutet „Gestückeltes“. Auch der Spatz könnte Namensgeber gewesen sein, da der Teig „wie ein Spatz“ in der Hand lag. Die Teigstücke hießen dann „Spatzen“ und mutierten schwäbisch zu „Spätzle“. Auch *spezatto* ließe sich gut zum schwäbischen „Spätzle“ umformulieren, und Italien ist von Schwaben nicht allzu weit entfernt. Genau wissen wir es also nicht.

Indessen breiteten sich die Spätzle auf der Schwäbischen Alb schnell aus, denn die Menschen dort waren arm und mussten kreativ sein, um sich zu ernähren. Die Nudeln ließen sich einfach herstellen, waren günstig, haltbar, sättigten und ließen sich vielfältig kombinieren.

Rosina Dorothea Knör (1733–1809) veröffentlichte 1783 das „Göppinger Kochbuch“, in dem sie auch Spätzle-Rezepte niederschrieb, nämlich „Gute Wasserspätzlen“:

„Es wird Mehl nach Belieben genommen, mit guter Milch ein paar Eyer und einem Löffel von sauren Rohn ange-macht, wie ein dünner Spätzlenstaig, in siedend Wasser gelegt, wobey das Salz nicht zu vergessen; alsdann in einer flachen Schüssel Butter heiß gemacht, die

Spätzlen aus der Pfanne mit dem Schaumlöffel darein gethan, daß noch ein wenig Brühe daran ist, zugedeckt, unten läßt man eine Scharre kochen: so sind sie fertig.“

Maultaschen

Maultaschen sind ebenfalls echt schwäbische Nudeln, im Unterschied zu Spätzle aber gefüllt, womit sie den Ravioli Italiens ähneln. Es handelt sich um Ta-

indem sie das Fleisch im Teig versteckten und in der Fastenzeit verschlemmten. Dazu passen würde, dass Maultaschen noch heute ein Gericht für den Gründonnerstag sind.

Eine andere Interpretation sagt, dass Waldenser, als „Ketzer“ aus Norditalien geflohen, Tortellini und Ravioli einführten, denn in Schwaben fanden viele von ihnen eine neue Heimat. Die Waldenser brachten später auch den Tabakanbau, die Kartoffel, den Maulbeerbaum und die Luzerne nach Süddeutschland – warum nicht auch die Nudeln? Ein Hinweis darauf, dass sie auch die gefüllten Nudeln einführten, ist die typisch italienische Maultaschenfüllung: Spinat.

Moderne Massenproduktion

Ende des 19. Jh. entstanden Trockner für Nudelteig mit künstlicher Belüftung, in den 1930er-Jahren die ersten rund um die Uhr laufenden Teigwarenpresen. In einem einzigen Arbeitsgang mischen seitdem die Maschinen den Teig, rühren ihn und rollen ihn aus. Dann wird er in eine Knetmaschine gebracht, die die Nudeln in diversen Formen presst und schneidet. Am Ende werden die Nudeln entwässert und getrocknet. Heutige vollautomatische Anlagen produzieren bis zu 3 000 kg Nudeln pro Stunde. ☺



Nudelherstellung im „Tacuinum sanitatis“, Ende 14. Jh.

schen aus Nudelteig, die mit Mischungen aus Fleischbrät, Zwiebeln und Brötchen gefüllt sind, aber auch mit Käse, Spinat, Räucherspeck, Bratenresten bzw. dem, was gerade zur Hand ist. Angeblich tricksten Zisterziensermönche mit diesen gefüllten Nudeln den lieben Gott und ihre klerikalen Vorgesetzten aus,

Quellen:
 Bushuk, W., Rasper, Vladimir F. (Aug 1994), *Wheat: Production, Properties and Quality*, http://www.ciffordawright.com/caw/food/entries/display.php?pic_id/16/id/50/
 Rodinson, Maxime, Perry, Charles, Arberry, Arthur J. (2001): *Medieval Arab Cookery* (Hardback), United Kingdom, Prospect Books, p. 253
 Serventi, Silvano, Sabban, Françoise (2002): *Pasta: the Story of a Universal Food*, New York
 Sinclair, Thomas R. & Carol Janas (2010): *Bread, beer, and the seeds of change: Agriculture's imprint on world history*, Wallingford, CABI

Foto: Cod. Vind. Series nova 2664, fol. 45v; ÖNB

Da brat mir doch einer nen



Storch!

Ausgestorbene Spezialitäten

von Utz Anhalt

Die Menschen im Mittelalter betrachteten Tiere als Delikatessen, die heute unter Artenschutz stehen. Der Biber lebt im Wasser wie ein Fisch – also „durfte“ er am Freitag gegessen werden, ebenso Fischotter und Wasservogel wie der ausgerottete Riesenalk. Die Ringelgans galt als Fisch, weil die Menschen glaubten, sie wachse in Muscheln heran.

Delikatessen mit Mehrwert

Dachse galten als Delikatesse, Bärenpranken als Festspeise der Herrschenden; sie riechen nach Moschus und sind erst nach Beize genießbar. Igel, Siebenschläfer und Eichhörnchen be-

reicherten den Speiseplan der Bauern. Bisweilen überschneit sich magische Medizin mit Ernährung: Lerchenzungen sollten zu einer Sängerstimme führen, Wolfsherz sollte Epilepsie heilen und Fuchsfleisch sowie getrocknete Fuchsleber sollten gegen Lungenkrankheiten helfen.

„Schnepfendreck ist der beste Schleck“

Max Rumpolt berichtet uns 1581, welche Tiere seinerzeit als Nahrung dienten. Darunter finden sich Arten, deren Genuss mittlerweile verpönt ist und die

heute kaum oder gar nicht mehr auf dem Teller landen: Biber, Eichhörnchen, Adler, Schwan, Trappe, Reiher, Schnepfe, Grünspecht, Lerche, Nachtigall, Schwalbe, Krähe, Kuckuck oder Wiedehopf.

Im Zweifelsfall ließ sich alles zu einer „Pastete“ verarbeiten. So bestand „Schnepfendreck“ aus den ungesäuberten Innereien einer Schnepfe, Speck, Zwiebeln und Ei, das alles sehr fein gehackt wurde. „Schnepfendreck“ sollte die Vorspeise sein, der gebratene Vogel selbst das Hauptmenü. Wilhelm Busch schrieb über diese kulinarische Besonderheit ohne Respekt:

„Der Gourmand hat im Traume an Schnepfendreck gedacht. Er träumt, es hätt ihm ein Engel was auf die Zunge gemacht.“

Wisent und Auerochse

Das Symbol der Königsmacht war die Jagd auf und der Verzehr von Wisent und Auerochse. Diese Großrinder hatten Jagd und Waldrodung an den Rand gedrängt. Die Urform des Hausrindes galt als Symbol der Kraft; der Stierkampf spiegelt die Jagd auf den mächtigen Auerochsen.

1627 wurde die letzte Auerochsenkuh in Polen getötet. Der Wisent überlebte im Urwald von Bialowiesza, dem Jagdrevier der polnischen Könige.

Vogelfänger im „Tacuinum sanitatis“ (spätes 14. Jh.); Singvögel waren auf den Tafeln beliebt.

Amsel, Drossel, Fink und Star

Das Verspeisen von Singvögeln – in den Mittelmeerländern heute in der Kritik von Naturschützern – war Allgemeingut. Leimruten hielten Finken, Drosseln und Zeisige im Vogelherd fest, sie gingen auf den Leim, wie das Sprichwort sagt. Der Vogelfang mit Leimruten ist bereits aus dem antiken Rom überliefert; Schlingen (Schließen-, Schnaid- oder Baumgericht genannt) hängten den Vogel auf. Am Vogelherd saß der Fänger im Versteck und warf Schlagnetze über Vögel, die er durch Ködervögel oder Futter gelockt hatte.

Ortsnamen wie Vogelsberg verweisen auf diese Tradition. Walther von der Vogelweide (1170–1230) erhielt

seinen Namen nach einer solchen Fangstätte. Johann Nepotemus Vogl setzte 1835 Heinrich I. (876–936) mit „Heinrich der Vogler“ ein literarisches Denkmal.

Starenkästen dienten nicht wie heute dazu, die Vögel zu schützen, vielmehr galten die fetten Jungvögel als besonders schmackhaft.

Der Kaviar unter den Singvögeln war der Krammetsvogel, die Wacholderdrossel. Adlige wie Bauern schwärmten vom bitterwürzigen Fleisch, das seinen Geschmack durch die Wacholderbeeren und Weintrauben erhielt, von denen die Drosseln sich ernähren. Die Köche am Kasseler Hof bereiteten im 16. Jahrhundert jährlich Tausende von Wacholderdrosseln zu, und noch Heinrich Heine genoss die Vögel mit Wacholderbeeren.

Die Jagd auf Kleinvögel ermöglichte es den einfachen Leuten, sich Fleisch zu beschaffen, denn die Jagd auf Hirsche war Vorrecht der Adligen.

Lerchen

Lerchen standen in der Küche direkt hinter den Wacholderdrosseln, besonders um Leipzig wurden sehr viele gefangen – Feldlerchen ebenso wie die fleischreicheren Haubenlerchen. 1720 wurden zum Beispiel in Leipzig angeblich 400 000 der Vögel verkauft. Selbst der Ornithologe Friedrich Naumann (1780–1857) hielt Lerchen „zur Speise für uns geschaffen“. Der Massen-



Foto: Cod. Vind. Series nova 2644, fol. 69r, ÖNB

verzehr an Lerchen endete erst im späten 19. Jh. durch den Druck des Tier- und Vogelschutzes.

Pfau und Schwan

Graureiher, Auerhuhn, Höckerschwan und Pfau behielten sich die höheren Stände vor. Die Köche zogen das Federkleid ab, garten das Fleisch und setzten den Vogel mit einem Drahtgestell wieder zusammen oder modellierten Teig in Form des Vogels, den sie mit Pastetenmasse füllten. Erlegt wurden die Reiher von Lannerfalken, die im Paar auf Beutefang gehen.

Ein ganzer gebratener Pfau gehörte zum Bankett der französischen Könige des Absolutismus, aber auch Iwan der Schreckliche lobte den Geschmack. In der frühen Neuzeit rückte jedoch der männliche Pfau an die erste Stelle der Schlossgärten – er war zu schön, um ihn zu essen.

Heute sind Pfaueneier noch ein beliebtes Gericht in China.

Schwäne dienten in erster Linie als Dekoration. Das in Draht drapierte Federkleid war eine Hülle für andere Speisen, denn Schwanenfleisch schmeckt ölig und ist sehr fett.

Kiebitz, Krähe und Möwe

Die Eier des Kiebitzes waren für die Bauern eine

Die Jagd auf Kraniche mit der Armbrust im „Tacuinum sanitatis“ (spätes 14. Jh.)

Abwechslung im langweiligen Alltagsessen, für Städter sogar eine Delikatesse.

An der Küste sammelten die Einheimischen bis ins 20. Jh. Möweneier, die würziger sein sollen als Hühnereier. Allein aus Sylt wurden im 19. Jh. pro Saison rund 50 000 Möweneier verkauft.

Krähen waren in der hohen Küche verpönt. Bei den einfachen Leuten gehörte eine Krähensuppe jedoch zur Küche, ebenso bisweilen Eichelhäher und Dohle.

Der Waldrapp

Der Waldrapp gehört heute zu den bedrohtesten Vogelarten. Von ihm ist lediglich eine Kolonie in Marokko be-

kannt, in Syrien sollen noch um die zehn Tiere leben. Er brüdet in Felsen und war im Mittelalter im gesamten Alpenraum verbreitet, auf dem Balkan und in den Gebirgen Westasiens.

Der „Steinrabe“, wie er hieß, starb vor allem durch die Jagd in Europa aus, die sich eher als Sammeln bezeichnen lässt. Die Nester waren in den Felsen vor tierischen Beutegreifern gut geschützt, nicht aber vor Menschen mit Bergsteigerausrüstung, zumal die Vögel kaum Scheu vor Menschen hatten. Eier wie Jungvögel waren begehrt, und so wurden die Nistplätze jährlich ausgeräumt.

In der Hungerzeit des 30-jährigen Krieges verschwand der schwarze Vogel mit dem nackten Kopf aus Europa. Heute wird er mit extremem Aufwand wieder ausgewildert.

Den Storch braten?

„Da brat mir einer ‘nen Storch“ ist kein Hinweis darauf, dass Weißstörche häufig gegessen wurden. In der germanischen Mythologie war er ein Glückssymbol, in christlichen Zeiten galt er als Kinderbringer, was vermutlich daher rührt, dass er seine Brut auf den Bauernhöfen und Kirchtürmen großzog.

Papst Zacharias (679–752) verbot es, Störche zu essen, und zitierte dazu jüdische Speisetabus. „Da brat mir einer ‘nen Storch“ ist ein Ausruf der Verwunderung, da es kaum vorstellbar war, einen Storch zu braten.



Kleine Vögel und die beliebten, teuren Krammetsvögel (Wacholderdrosseln) werden hier zum Kauf angeboten („Tacuinum sanitatis“, spätes 14. Jh.)

Adler

Selbst Adler galten als Speise, wobei ihre medizinischen Assoziationen die kulinarischen überstiegen. So sollte Adlerleber gegen Epilepsie helfen und Adlerhirn gegen Schwindel, Adlerfett in Bulgarien die Tuberkulose heilen.

Max Rumpolt, der Mundkoch des Kurfürsten von Mainz, überlieferte 1581 ein Adlerrezept. Demnach wurde der Adler mit Federn an Kopf, Hals und

Schwanz gebraten – in erster Linie, damit die Gäste beim Essen sahen, dass sie einen Adler verzehrten.

Eichhörnchen

Der Adel hielt das Monopol auf Hochwild, Rehe, Hirsche und Wildschweine, und den einfachen Leuten blieb nur, ihre karge Kost mit Kleintieren aufzuwerten. So landeten auch Eichhörnchen im Kochtopf. Sie sollten mit Mehl bestäubt und in Kräuter eingelegt werden, um sie dann in Butter goldbraun zu braten.

Fastenspeise Biber

1754 erklärte der Jesuit Charlevoix den Biber offiziell zur Fastenspeise:



Foto: Conf. Vind. Scripta nova 2644, fol. 106r, ÖNB

Igel

Die katholische Landbevölkerung trickste mit dem Igel ähnlich wie mit dem Biber, und manche Katholiken behaupteten, der Igel würde sich nur von Wurzeln ernähren und sei deshalb wie eine Pflanze zu behandeln.

Überliefert sind Rezepte der Roma, die einen Igel in Lehm einrollten und im Feuer garten, so dass die Stacheln im gehärteten Lehm stecken blieben.

Siebenschläfer

Der Siebenschläfer, die „Schlafmaus“, steht heute in Deutschland unter Artenschutz. Siebenschläfer

„Bezüglich des Schwanzes ist er ganz Fisch, und er ist als solcher gerichtlich erklärt durch die Medizinische Fakultät in Paris, und im Verfolg dieser Erklärung hat die Theologische Fakultät entschieden, dass das Fleisch während der Fastenzeit gegessen werden darf.“

Als kulinarisch verwertbar galt vor allem der Biberschwanz, weich gekocht in Essig und Wasser.

Bärenschinken

Bärenschinken war ein Privileg der Aristokratie. Ihn zu verzehren symbolisierte die Herrschaft, denn der Bär war das größte „Raubtier“. Bärenschinken wurde hergestellt wie Schweineschinken, also geräuchert und/oder in Salz eingelegt. Die Barentatzen galten als Filetstück des Tieres.

heißt er, weil er sieben Monate Winterschlaf hält. Um diesen zu überleben, frisst er sich im Sommer eine Speckschicht an, und genau deswegen suchten die Menschen auf dem Land die Siebenschläfer im Herbst in ihren Höhlen. Sie zogen den Tieren die Haut ab, backten sie dann oder köchelten sie im Sud. Siebenschläfer wurden auch geröstet mit Kohl oder Kartoffeln serviert oder in Salz eingelegt.

Ihr Fleisch schmeckt süßlich, bedingt durch die Bucheckern, die die Tiere fressen. Das Fett der Tiere sollte den Magen und Darm reinigen. In der frühen Neuzeit gab es in Slowenien ein „Siebenschläfer-Gericht“, des entschied, wer wo Siebenschläfer sammeln durfte.

Eine regelrechte Siebenschläfer-Mast ist aus dem antiken Rom überliefert. Die Römer setzten die Tiere in

Die neue Nr. 5 seit 1.10. im Handel!



Jetzt bestellen unter
Tel. 0 62 91 - 64 79 13
www.karfunkel-shop.de

nur
6,90 €

114 Seiten
Best.-Nr. 005-505

Wie das Bier



die Menschen sesshaft machte

von Utz Anhalt

„Während das Sammeln von Wildgräsersemen in der Bilanz zu aufwändig ausfällt, um eine attraktive Alternative zu anderen Ernährungsformen darzustellen, gilt diese Einschränkung für die Erzeugung von Bier daraus nicht nur nicht, sondern es kommt durch die Gärung ganz von selbst zu einer Konzentration von leicht verdaulichen, ergiebigen Nährstoffen.“

Josef Reichholf

Was ist älter: Bier oder Brot?

Der Evolutionsbiologe Josef Reichholf entwickelte eine plausible Gegenthese zur gängigen Auffas-

sung, das Schwinden von jagdbarem Wild habe die Menschen gezwungen, Getreide zur Nahrungsproduktion anzubauen und so die Sesshaftigkeit bedingt. Vielmehr seien die Wildformen der Gräser und Getreide schlecht geeignet gewesen, um sie als ausreichende Nahrungsquelle zu nutzen.

Erst ihre in Jahrtausenden entstandenen Kulturformen hätten mit viel Know How, Technik und harter Arbeit Mehl und Brot in einem Ausmaß gebracht, das Menschen sättigte. Zudem würde Gerste seit 12 500 Jahren angebaut und Weizen seit 9 800 Jahren, während Brot erst seit 6 500 Jahren überliefert sei.

In diesem Punkt liegt Reichholf, dessen Buch 2008 erschien, falsch: 2018 wurden im Nordosten Jordaniens Brotreste mit einem Alter von 14400 Jahren entdeckt, also aus einer Zeit, bevor Landwirtschaft nachgewiesen ist. Der älteste Nachweis von fermentiertem Getreide, vermutlich der Bierherstellung, stammt hingegen aus der Rakefet-Höhle in Nordisrael und datiert in das 13. Jt. v. Chr. Trotzdem stellt dies nicht generell seine These in Frage, denn das „jordanische Steinzeitbrot“ bildete nicht die Basis der Ernährung, wie zahlreiche Wildtierknochen der Fundstätte belegen, sondern erscheint als „Luxusprodukt“.

Bier ist „Spreu und Weizen“

Es sei, laut Reichholf, kaum vorstellbar, dass die raren Wildgräser, die wenig Ertrag lieferten und deren Saatgut hätte geschützt werden müssen, angebaut worden wären, um Jahrtausende später Getreidesorten zu haben, deren Ertrag groß genug war, um Vorräte anzulegen.

Genetische Veränderungen, in denen die Körner groß wurden und locker saßen, seien ein Ergebnis langer Zucht.

Dreschen hätte sich erst gelohnt, wenn es bereits große Mengen reifer Ähren gegeben hätte, also Getreide längst kultiviert gewesen sei.

Beim Bier fielen alle diese Probleme weg, da es sich auch mit Spelzen bilde. Die Körner des Wildgetreides seien winzig und nur mit großem Aufwand aus den Spelzen zu lösen – die Ausbeute hätte niemals dafür gereicht, die Wintermonate zu

überstehen. Hätte es seinerzeit eine Wildknappheit gegeben, wären die Menschen verhungert, so Reichholf.

Die Vorstellung stimme nicht, dass am Ende der Steinzeit das Jagdwild selten geworden sei. Im Gegenteil wären die Gräser und Wildgetreide in Savannen und Steppen gewachsen, in denen jagdbare Wildtiere überreichlich vorhanden gewesen seien – im „Fruchtbaren Halbmond“, wo der Ackerbau entstand, hätte es am Ende der letzten Eiszeit einen Überschuss an Proteinen und Stärke gegeben.

Am Anfang war das Bier

Am Anfang des Getreideanbaus hätte, so Reichholf, nicht das Brot gestanden, sondern das Bier. Selbst mit den kleinen Mengen an Wildge-

treide hätte sich ein ebenso nährstoffreiches wie berauschendes Getränk erzeugen lassen.

Geröstete Grassamen erzeugten Malz, der sich mit Hefepilzen und den Enzymen im Speichel einfach zu Bier vergären ließe. Dafür würden die dünnen Ähren wilder Gräser völlig ausreichen. So wäre zunächst Wildgetreide gesammelt worden, um durch Gärung in Gefäßen alkoholische Getränke zu erzeugen, was frühe Zeugnisse in Kultstätten und Töpfereien bestätigten.

Die älteste bekannte Darstellung, wie Menschen Getreide nutzten, zeige Sumerer, die mit Rohrhalmern Bier aus einem Topf schlürften. Frühe, große Tontöpfe hätten sich schlecht zum Wasserholen und gar nicht zum Lagern von Getreide geeignet, hingegen sehr gut als Gärbehälter.



Grabbeigabe in Form eines Modells einer Bäckerei und Brauerei, Theben, Ägypten, 11. Dynastie, etwa 2009 bis 1998 v. Chr. (bemaltes Holz); Bier war im alten Ägypten Grundnahrungsmittel, genau wie Brot.

Am Anfang war der Kult

Zu Reichholfs These passt, dass die ersten bekannten Steinbauten der Menschen von Jägern und Sammlern angelegt wurden. So waren diejenigen, die Göbekli Tepe im Südosten der Türkei vor rund 10 000 Jahren gründeten und sich dort versammelten, keine Ackerbauern, sondern Sammlerjäger. Sie nutzten die T-förmigen Pfeiler, die sie mit Steinmauern verbanden und mit Tierreliefs verzierten, vermutlich als Kultstätte.

Vor dem Ackerbau und vor der durch ihn bedingten Sesshaftigkeit wurde, so Reichhoff, in solchen Anlagen zu kultischen Festen Bier produziert und getrunken, wobei die Gruppen, die hier zusammenkamen, vermutlich Samen verschiedener Gräser und Wildgetreide mitgebracht hätten.

Bier wäre hier ein Rauschmittel gewesen, und den rituellen Rahmen der Feiern hätten religiöse Spezialisten (Schamanen) gesetzt, die sich mit kollektiven Rauschzuständen auskannten. Aus solchen Kultstätten, in denen die Menschen sich zum Feiern versammelt hätten, seien die ersten Siedlungen entstanden – lange vor der Landwirtschaft.

Der Alkohol im Bier hätte die Verbindung zwischen den Mitgliedern verschiedener Stämme gelockert. Hinter dem „Besäufnis“ hätten elementare Herausforderungen gestanden: Jäger-Sammler-Gruppen waren klein. Um Inzucht zu verhindern, mussten sich die einzelnen Gruppen regelmä-

Big mit anderen Gruppen treffen. Zugleich ist Bier bekanntlich gut geeignet, um sich anzunähern, nachdem die Menschen über Monate verstreut durch die Gegend gezogen waren. Auch deshalb hat Rausch bei vielen Kulturen eine spirituelle Bedeutung.

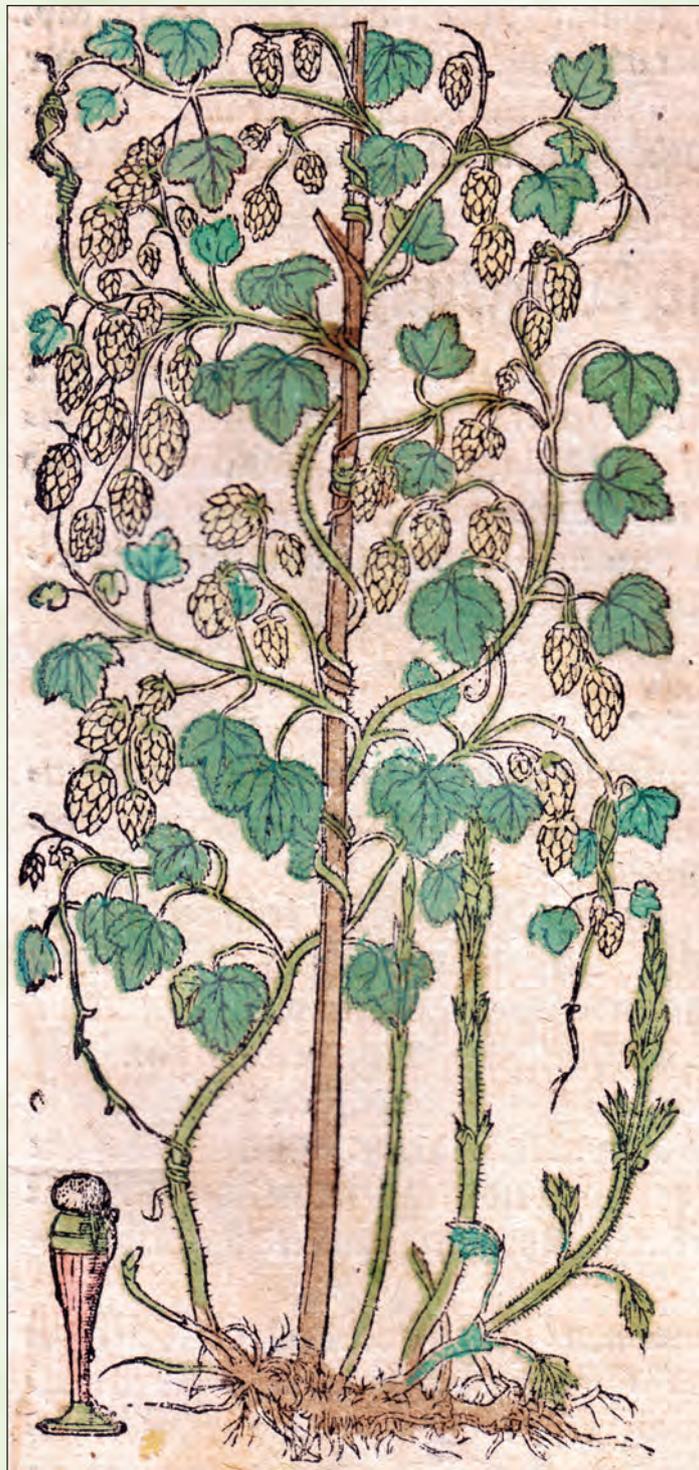
Derlei Feste seien besondere Ereignisse gewesen, die an einen bestimmten Ort gebunden gewesen seien und den Menschen Spaß gemacht hätten, sodass sie die Samen systematischer gesammelt und begonnen hätten, den Boden vorzubereiten (da Wildgetreide einjährig ist), und so step by step den Ertrag gesteigert. Je höher die Erträge gewesen seien, umso mehr Menschen hätten mit Bier versorgt werden können, die wiederum mehr Körner mitgebracht hätten. Langfristig hätten sich die Menschen dauerhaft an den Kultorten aufgehalten und immer mehr produziert.

Die Parallelen zwischen Getreide und Honig, aus dem Kulturen Nordeuropas Met herstellten, seien offensichtlich. Beide ließen sich in Rohform lange lagern, müssten aber, zu Alkohol vergoren, schnell getrunken werden. Beim Protobier, das nicht mit den Bitterstoffen des Hopfen stabilisiert war, kämen, laut Reichhoff, nur zwei enge Zeitfenster für den Konsum in Betracht: der Frühling, wenn die im Herbst gereiften Körner keimten, und der Spätsommer, wenn die Körner noch süß seien. Dies seien die Zeiten gewesen, in denen die kultischen „Bierfeste“ stattgefunden hätten.

Die Parallelen zwischen Getreide und Honig, aus dem Kulturen Nordeuropas Met herstellten, seien offensichtlich. Beide ließen sich in Rohform lange lagern, müssten aber, zu Alkohol vergoren, schnell getrunken werden. Beim Protobier, das nicht mit den Bitterstoffen des Hopfen stabilisiert war, kämen, laut Reichhoff, nur zwei enge Zeitfenster für den Konsum in Betracht: der Frühling, wenn die im Herbst gereiften Körner keimten, und der Spätsommer, wenn die Körner noch süß seien. Dies seien die Zeiten gewesen, in denen die kultischen „Bierfeste“ stattgefunden hätten.

Biergärten in Babylon

Überreste von Bier fanden sich in Godin Tepe im Westen des heutigen Iran vor rund 5 000 Jahren. In den Hochkulturen Mesopotamiens im 3. Jt. v. Chr. sind bereits rund 20 Bier-



Hopfen als einer der Rohstoffe für Bier ist schon seit der Spätantike bekannt. In einer in einem Alemannengrab in Trossingen gefundenen Flasche aus Ahorn aus dem 6. Jh. n. Chr. konnten Reste von Hopfen nachgewiesen werden; hier eine Darstellung der Hopfenpflanze bei Hieronymus Bock aus dem Jahr 1546.

Wildgerste (*Hordeum spontaneum*)

Foto: Otti Fragman Supir, www.jungelgarten.com

rezepte überliefert, Jahrhunderte zuvor belegen Funde aus Hierakopolis Bier in Oberägypten. Gegen 3000 v. Chr. wurden Sumerer abgebildet, die Bier mit Halmen aus Rohr aus Tongefäßen trinken, wie es noch mehr als ein Jahrtausend später Brauch in Babylon war.

Der babylonische „Codex Hammurapi“ (s. Foto S. 19) liefert um 1700 v. Chr. dann die erste bekannte Bierverordnung der Welt. So sollte eine Wirtin ertränkt werden, wenn sie sich das Bier in Silber bezahlen ließ statt in Gerste oder wenn sie schlechtes Bier verkaufte. Eine Priesterin, die Bierhäuser betrieb, sollte verbrannt werden. Bierpancher wurden in ihren Fässern ertränkt oder mit Bier abgefüllt, bis sie erstickten.

Kultiviert wurde die Wildgerste vermutlich zuerst in der Levante. Im alten Iran, in Mesopotamien, im antiken Ägypten und in Anatolien wurde Gerste schon vor mehr als 6000 Jahren angebaut und war eine Basis der frühen Ackerbaugesellschaften. Die Babylonier kannten diverse Biersorten, manche davon aus Emmer und Gerste, andere nur aus Gerste, wobei Emmerbier kostbarer war. Es gab ein dünnes Gerstenbier, ein stärkeres Schwarzbier aus Gerste und ein edles Schwarzbier auf der Basis gerösteten und gekeimten Em-

mers sowie ein teures Weißbier aus Gerste und Emmer. Rotes Bier wurde aus Emmerbrot und geröstetem Emmerkorn hergestellt, es war demnach ein Malzbier. Dann gab es noch ein haltbares Exportbier für den Handel mit Ägypten und ein billiges Nachbier: Hier wurden die Maischereste gemischt und ein zweites Mal mit Wasser versetzt.

Auch in Ägypten war Bier in der Antike ein Grundnahrungsmittel, und das über die Klassen hinweg: Die Hieroglyphe für Essen bedeutete Brot ebenso wie Bier.

Arbeiter beim Pyramidenbau erhielten rechtlich verbindlich zwei Krüge Bier pro Tag.

Heilender Hopfen

Hopfen (*Humulus lupulus*) ist mit Malz, Hefe und Wasser der Rohstoff für Bier und zugleich seit der Antike als Heilpflanze überliefert. Deutschland ist das globale Hauptangebiet für Hopfen, der dazu dient, Bier zu produzieren.

Wilder Hopfen wächst in ganz Europa in Gebüsch und Wäldern ohne besondere Ansprüche. Ursprünglich stammt er aber aus Zentralasien.

Die Wirkstoffe des Hopfens verbessern zugleich die Qualität des Schlafes, wehren Bakterien ab und betäuben leicht.

Die Pflanze enthält Hopfenbitterstoffe, die das Bier haltbar machen, außerdem Hopfensäuren (Humulone und Lupulone), Polyphenole und ätherisches Öl. Das Öl besteht primär aus Myrcen, Humulen und β -Caryophyllen. Außerdem bietet Hopfen Flavonoide und Pflanzenfarbstoffe, die Proanthocyanidine.

Bitterstoffe stimulieren die Produktion von Magensäure und Galle; Gerbstoffe ziehen die Muskeln in Magen und Darm zusammen, wirken Durchfall ebenso entgegen wie Verstopfung.

Echter Hopfen (*Humulus lupulus*)

Foto: Ulrike Leane auf Pixabay

Hopfen wirkt vermutlich gegen Ängstlichkeit, depressive Verstimmungen und Stress-Symptome.

Das über Jahrtausende süße Bier, das aus Getreide gewonnen wurde, mildert den bitteren Geschmack des Hopfens, und der darin enthaltene Alkohol verstärkt die einschläfernde und sedierende Wirkung. Im Bier ist Hopfen erst seit dem frühen Mittelalter überliefert, und zwar gegen 760 aus dem Frankenreich. Erst im Hochmittelalter wurde er in Deutschland und Flandern in speziellen Hopfengärten angebaut, und sogar erst im 19. Jh wurde der Hopfenanbau erheblich ausgeweitet. Die Hopfenkultivierung fällt in Mitteleuropa deutlich in ausgeprägte Warmphasen – das Klimaoptimum

gegen 800, die Warmphase im 14. Jh. und das Ende der Kleinen Eiszeit im 19. Jh.

Wilder Hopfen breitet sich auf offenem Boden aus, also besonders auf Schwemmland von Flüssen im Wechsel von Trockenzeiten und Hochwasser. Genau dort wächst auch sein naher Verwandter, der wilde Hanf (*Cannabis*). Beide stammen ursprünglich vermutlich aus dem Raum zwischen Kleinasien und dem Kaspischen Meer.

Süße Träume statt voller Magen?

Der Konsum berauschender Pflanzen ist seit der Steinzeit überliefert,

ebenso der von bewusstseinsverändernden Pilzen. Hanf (*Cannabis*), Alkohol, Schlafmohn oder Coca standen im Zentrum kultischer Feiern, und Spezialisten (Schamanen) wussten um ihre Anwendung. Um psychoaktive Pflanzen zu nutzen, braucht es weder Sesshaftigkeit noch Landwirtschaft – im Unterschied zu Feldfrüchten, die die Basis der Ernährung stellen. Sie wurden geraucht, wie Cannabis oder Hopfen, gekaut oder als Auszug getrunken – von Jägern wie Hirten, von Ackerbauern wie Fischern. Auch die Wirkung vergorener Beeren erkannten höchstwahrscheinlich steinzeitliche Jäger schon sehr früh.

Reichholf zeigt die steinzeitlichen Linien auf: Bewohner der

Hinweise auf das Brauen bierähnlicher Substanzen gibt es auch in der frühneolithischen Tempelanlage Göbekli Tepe (Foto). Es existieren Befunde und chemische Analysen, die als Rückstände von Mälz- und Brauvorgängen interpretiert werden. In Göbekli Tepe wurden Sandsteinwannen und Steingefäße gefunden, die als Maischebehälter interpretiert werden. Überreste von Bier im Vorderen Orient aus einer Zeit von 3500 bis 2900 v. Chr. wurden außerdem in Godin Tepe im heutigen West-Iran entdeckt. Schriftliche Zeugnisse aus dem Mesopotamien des 3. Jt. v. Chr. nennen über 20 verschiedene Biersorten. Ähnlich alt sind Funde aus Hierakonpolis in Oberägypten.



Kältesteppe der Eiszeit nutzten Pilze wie den Fliegenpilz, in den Steppen südlich davon standen Cannabis und Hopfen zur Verfügung, in den Auwäldern der Flüsse Zentral- und Südwestasiens bot die Wildform des Weinstocks Beeren für alkoholische Getränke. Von der Mammusteppe Nordeurasiens über die Gebirge Zentralasiens bis an den Rand der Subtropen nutzten Menschen verfügbare Pflanzen, um sich zu berauschen: Dies seien vergärende Beeren im Norden gewesen, in Zentralasien Hanf und Weintrauben. In den Steppen und Flusstälern Vorderasiens, dem Ort der neolithischen Revolution, die Wildbeute zu Ackerbauern veränderte, wuchsen Wildgräser. Deren Samen hätten genug Stärke gehabt, um zuckerhaltige Keimsporen hervorzubringen, aus denen durch Rösten Malz entsteht, das sich mit Hefepilzen zu dem vergären lässt, was wir als Bier bezeichnen.

Nahrung und Droge

Bier hat den Vorteil, dass es nicht nur durch den Alkohol berauscht, sondern dass die Wildgräser Nährstoffe liefern – es war also Droge und Nahrung zugleich: Gerstengrassaft und Gerstenkeime sind heute Stars in der gesunden Ernährung; sie stärken Stoffwechsel und Zellschutz und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Gerste bietet

reichlich B-Vitamine, darunter Niacin, Thiamin und Pyridoxin (Vitamin B-6). Sie enthält Beta-Glucane, Ballaststoffe, die die Gesundheit fördern. Sie birgt viel Kohlenhydra-

Kalzium, Kalium, Eisen und Zink und auch das seltene Selen. Phytinsäure in der Gerste gleicht den Blutzuckerspiegel aus, Tocotrienol in dem Getreide bremst das Entstehen von Cholesterin, und die enthaltene Kieselsäure stärkt Haut, Haare und Nägel.

Darüber hinaus finden sich in Gerstenkörnern Aminosäuren, essenzielle wie semiesenzielle: Arginin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Threonin, Tryptophan, Valin und Tyrosin, Histidin und Methionin. Niacin, Riboflavin, Thiamin, Folsäure, Eisen, Magnesium und Selen fördern allesamt die Zellbildung und das Immunsystem, zum Beispiel transportieren sie Sauerstoff durch das Blut. Gerste enthält alle diese Stoffe ausreichend. Reichhaltig schließt:

„Abgewanderte Gruppen von ihnen (der Ural-Altaiern) brachten die Kenntnisse zur Nutzung von Rauschmitteln und Alkohol in die Räume, in die sie vordrangen. Die Nutzung von Getreide hing somit anfänglich nicht wesentlich mit der Ernährung zusammen. Die gesammelten Körner dienten der Erzeugung von Bier.“



Foto: wikimedia commons/Musee du Louvre, St. 8, 24656

Die Stele mit dem „Codex Hammurapi“ im Louvre aus dem 18. Jh. v. Chr. enthält die älteste überlieferte Bierschankordnung der Welt. Darin heißt es u. a.: „Die Wirtin, die sich ihr Bier nicht in Gerste, sondern in Silber bezahlen lässt, oder die minderwertiges Bier ausschenkt, wird ertränkt.“

(...) Eine Priesterin, die ein Bierhaus aufsucht oder gar ein solches eröffnet, wird verbrannt. (...) Die Wirtin, die in ihrer Gaststätte politische oder staatsgefährdende Diskussionen duldet, ohne die Gäste der Obrigkeit auszuliefern, wird getötet. (...) Bierpanscher werden in ihren Fässern ertränkt oder so lange mit Bier vollgegossen, bis sie ersticken.“

te und pflanzliches Eiweiß, dazu diverse Mineralstoffe und Spurenelemente in größeren Mengen, wie

Quellen:
Barry Cunliffe: 10000 Jahre. Geburt und Geschichte Eurasiens, Darmstadt 2016
Karl Hiller, Matthias Melzig: Lexikon der Heilpflanzen und Drogen, 1. Band A bis K. Heidelberg, Berlin 1999

Kyrou und andere: Effects of a hops (Humulus lupulus L.) dry extract supplement on self-reported depression, anxiety and stress levels in apparently healthy young adults: a

randomized, placebo-controlled, double-blind, crossover pilot study. Hormones (Athens), 2017 Apr; 16(2): 171-180. doi: 10.14310/horm.2002.1738
Josef H. Reichholf: Warum die Menschen sesshaft wurden. Das größte Rätsel unserer Geschichte, Frankfurt a.M. 2008

„und versaltz es nit“

Die Verwendung von Salz in den mittelalterlichen Kochschriften

von Peter Lutz



Als wir in den 1990er-Jahren in der gotischen Küche der Ronneburg versuchten, originale Rezepte über dem Feuer zu realisieren, wurde viel diskutiert und sogar gestritten. Meist ging es nur um eine Zutat: das Salz. „Kommt denn noch Salz zum Gericht, und wenn ja wie viel?“ „Im Rezept steht aber nichts von Salz!“ „Mit Salz würde es aber besser schmecken!“ „Aber ist es dann noch original bzw. -A-?“ Diese Aussagen der Kursteilnehmer wurden stets mehr oder weniger heftig diskutiert und endeten nicht selten mit der Herstellung mehrerer Varianten des Rezeptes. Rätselhaft waren vor allem Rezepte, in denen von Salz keinerlei Rede war, die aber mit dem berühmten Satz „... und versaltz es nit“ endeten.

Salz ist kein Gewürz

Die Frage, wie viel Salz man in der mittelalterlichen Küche tatsächlich verwendete, ist auch in der Forschung ein viel diskutiertes Thema. Weder die These, dass wegen des Gebrauchs von eingesalzenem Fleisch, Fisch und Gemüse die Speisen generell sehr stark gesalzen

waren, noch die Gegenthese, dass diese wegen des hohen Salzpreises generell ungesalzen waren, sind haltbar. Laut dem Historiker Ernst Schubert war Salz zum Würzen im Mittelalter generell auf den Märkten vorhanden, und diejenigen, die geschriebene Kochschriften nutzten, konnten sich Salz und Gewürze auch leisten.

Salz in der mittelalterlichen Küche brauchte man nicht nur zum Würzen, sondern auch zum Einlegen (Einsalzen) von Fisch und Fleisch sowie zur Herstellung von Sauerkraut und anderen milchsäuren Produkten.

Übrigens unterschied man Salz und Gewürze in den mittelalterlichen Schriften sehr wohl, denn Salz ist kein Gewürz, sondern ein Mineral. Man liest in den Rezepten dann z.B.: „machs ab mit wurtzen und saltz“, was bedeutet, dass das Gericht gewürzt und gesalzen werden sollte. Über die Art der Gewürze ist in dieser Anweisung nichts gesagt, auch nichts über die Menge des Salzes.

Das schreiben die Quellen

Allerdings finden sich in den Rezepten auch Angaben über die Menge des zu verwendenden Salzes, wie „salcz ez“ (salze es), „salcz ez ein wenig“, „Salcz zeu masen“ (in Maßen), „saltz es lind“ (leicht), „saltz es zuo rechter mäß“ (im rechten Maß), „vergiff dez saltz nicht“, „ein clein saltz“, „bespreng sie mit saltz“ oder „tue im mit dem saltz recht“. Alle diese Mengenangaben sind jedoch relativ und damit wenig nachvollziehbar.

Welche Bedeutung das Salz in der Küche aber für die Gesundheit des Menschen hatte, wusste man sehr wohl. Der Kochbuchautor Platina schreibt dazu im 15. Jh. folgendes:

„Von dem Salcz. Salz soll inn allweg bey dem tische seyn / das erst und letst / das alles recht am salze sey wolgeschmach / ungeschmach nendt

Rezept für sauberes Tischsals

Um sauberes Tischsals zu erhalten, findet sich im „Menagier de Paris“ folgendes Rezept:

„Um Salz weiß zu machen: Gib eine Pinte Steinsalz in drei Pinten Wasser. Erhitze das so lange über dem Feuer, bis das Salz sich auflöst, seihe es durch ein Sehtuch. Stelle die Salzlösung wieder auf das Feuer, bringe es zum Kochen und schöpfe den Schaum ab. Dann koche es, bis das Wasser komplett verdampft ist. Nimm das Salz heraus und lasse es in der Sonne trocknen.“

man nicht allein das essen on saltz / sonder auch menschen / die dölpel / und on verstand seind. Salz natur ist fewrig vnd hizig / dörrt / trücknet / und hebt zuosamen / Fleisch erhelt man lang /so mans saltzet / wie mann dann wol sihet / an den Hammen (Speckseite) / und gesalznen fischen. Ist seer nutz wider etliche kranckhait / dieweil es dörrt / rainiget / aufflöset / Ist aber dem magen ungesund / on al-



Fein zerstoßenes Salz für den Krapfenteig

Salz in der Diätik

1. Heiß und trocken.
2. Das beste Salz kommt aus dem adriatischen Meer.
3. Salz verbessert die Verdauung.
4. Es schädigt das Hirn und das Sehvermögen.
5. Deswegen soll man das Salz waschen und wieder trocknen.
6. Salz verursacht Hautjucken. Menschen mit einer kalten und feuchten Komplexion vertragen es am besten, auch Greise, speziell im Winter und in kalten Gegenden.

Salz verwendet man zur Würze geschmackloser Speisen, damit diese leichter verdaut werden. Es trocknet den Leib aus. Man neutralisiert die Wirkung des Salzes durch die Beigabe von Sesamkörnern, die wegen ihrer Fettigkeit die Schärfe des Salzes befeuchten; diese fettige Substanz macht auch den Körper wohlbelebt. Mohnsamen mäßigen die Hitze des Salzes durch ihre Kälte. Hanfsamen haben eine verdünnende Wirkung und sind harntreibend, wenn sie auch viel Hitze besitzen und den menschlichen Samen austrocknen. Der wilde Dost vertreibt das Fettige, die Blähungen und Vergiftungen. Steckenkraut verstärkt den Appetit. *(Nach Zotter)*

über die Qualität des Tischsalzes lesen wir etwas: Es soll sauber und weiß sein.

Die Diätik

Kommen wir aber jetzt zur besagten „Versalz-nicht“-Formel aus der Überschrift. Julia Pia Zaunschirm macht in ihrer Examensarbeit grundlegend, wenn auch nicht abschließend deutlich, dass die Speisen nach den mittelalterlichen Kochrezepten weder aufgrund in Salz eingelegter Zutaten zu salzig waren noch wegen des Salzpreises ohne bzw. nur mit wenig Salz gekocht wurden – zumal sich die Adressaten der Kochschriften frisches Fleisch, Salz und selbst die teuren Gewürze in der Regel leisten konnten.

Es gibt aber einen weiteren Grund für die Formel, und das ist die Diätetik. Nach der Vier-Säfte-Lehre werden Lebensmitteln und Umweltbedingungen bestimmte Eigenschaften auf die Gesundheit des jeweiligen Menschen zugeordnet – auch dem Salz (s. Kasten). So stehen Ernährung und Medizin in einem engeren Zusammenhang, als wir uns das heute vorstellen können.

Zusätzlich müssen wir neben diätetischen Erwägungen auch die „menschliche Gier nach dem Salz“ in Betracht ziehen, die natürlich auch einen gesundheitlichen Aspekt hat. Zu diesem gehört unter anderem, dass man auch eindeutig süßen Gerichten, wie einem Reismandelmus, laut Rezept mit dem Zucker auch „ein wenig saltz“ hinzugeben sollte.

Wenn wir das auf unsere heutige Zeit übertragen, wissen wir, dass unser täglicher Salzkonsum zu hoch ist, doch lieben wir den Geschmack.

Auch in unseren heutigen Kochbüchern ist die Mengenangabe für die Salzmenge in einem Rezept mit dem Begriff „eine Prise“ äußerst schwammig und dürfte bei Lesern in einigen hundert Jahren zu ähnlichen Diskussionen führen, wie unsere heutige.

Quellen- und Literaturverzeichnis:

- Bayard, Ein mittelalterliches Hausbuch, (Menagier de Paris), 1991
 Feam, Domestic Bygones, 2004
 Klug, Helmut, gewürz wol und versalz nicht. Auf der Suche nach skalaren Erklärungsmodellen zur Verwendung von Gewürzen in mittelalterlichen Kochrezepten, in: MA Q 61, Krems 2010
 Kurlansky, Salz, 2002
 Platina, Von der Eerlichen zimlichen auch erlaubten Wolust des Leibs, 1542, 1980
 Schubert, Essen und Trinken im Mittelalter, 2006
 Zaunschirm, „und versalz niht“ – Salz als Ingredienz in mittelalterlichen Kochrezepten, Bakkalaureatsarbeit, 2012, Uni Graz
 Zotter, Hans; Das Buch vom gesunden Leben, Die Gesundheitsabellen des Ibn Butlan in der illustrierten Übertragung der Michael Herr, nach der bei Hans Schott erschienenen Ausgabe Straßburg 1533, Graz 1988

lain das ihn lustig macht zuessen / Wer sich des Salzs vil gebraucht / empfahet schaden an der leber / augen / vnd gebluete / Es ist guot zu erlichen geschweren / vnd wider giftige bisse der thieren / darüber gelegt. Das salz daz du ob tisch brauchen wilt / soll rain und gar weiß sein.“

Hier lesen wir genau, dass der Mensch das Salz zwar für seine Ernährung dringend braucht, aber ein Zuviel von Schaden ist. Auch

Auch der Salat aus Roten Beeten will gesalzen sein.



Holzartikel im Karfunkel-Shop



Schäufelchen,
Maße: L140 x
B38 x H28 mm
H10-514 • 1,20 €



Schäufelchen,
Maße: L55 x ø15 mm
H10-517 • 1,20 €



Zitruspresse,
Maße: L145 x ø45 mm
H10-423 • 3,60 €



Schöpfkelle,
Maße: L460-510 x
B100-130 x H45-65 mm
H10-703 • 18,00 €



Löffel, handarbeit,
Maße: L235 x B40 x H25 mm
H10-641 • 4,80 €



Wiegemesser,
Maße: L140 x B112 x H26 mm
H10-437 • 9,00 €



Schöpfer,
Maße: L170 x B90 x H40 mm
H10-741 • 9,00 €



Löffel, handarbeit,
Maße: L400 x
B75 x H35 mm
H10-644 • 9,00 €



Teller, Maße: ø240 x H22 mm
H12-855 • 14,00 €



Flaschenstöpsel,
Maße: ø28 x H36 mm
für Flaschenöffnungen
von ø18-19mm
H20-324 • 1,20 €



Schale, ø140 mm
H20-163 • 6,50 €



Handmühle
Maße: L110 x ø45 mm
H10-440 • 5,90 €



Pflanzschild
Beschriftungsgröße
ca. 5 x 2 cm
H29-103 • 0,50 €



Schale geölt, ø160 mm
H20-160 • 16,00 €



Molle
Maße: L180xB100xH30 mm
H20-100 • 9,00 €



Holzkrug, ca.0,5l
H20-231 • 37,90 €

Bestellen Sie im Shop auf www.Karfunkel-Shop.de oder bei
Karfunkel-Verlag, Marienhöhe 1, 74706 Osterburken, Tel. 06291 - 64 79 13

Der Granatapfel

von Utz Anhalt

Der Granatapfel (*Punica granatum*) galt in der Antike als Speise der Götter, und es gibt die These, dass es ein Granatapfel war, den Eva im Garten Eden pflückte. Symbolisch hätte das einiges für sich, ordneten die Griechen doch die leuchtend rote Frucht ihrer Liebesgöttin Aphrodite zu.

Die Frucht der Lust

Der Granatapfel diente in Persien als Aphrodisiakum, um die Fruchtbarkeit und männliche Potenz zu steigern. Assoziationen zu den knallroten Früchten mögen dabei eine Rolle gespielt haben – mit dem schlagenden Herz ebenso wie mit prallen Hoden oder Frauenbrüsten. Die in der Fruchthülle liegenden, zahlreichen, von Fruchtfleisch umhüllten Samen weckten vermutlich zusätzlich gedankliche Verbindungen zu wachsendem Leben in der Gebärmutter. Indessen steigert

der in der Frucht enthaltene Stoff Östron tatsächlich die Libido.

Granatapfel schmeckt nicht nur ausgezeichnet, das Essen der von Fruchtfleisch umschlossenen Kerne ist auch eine äußerst einfache Art, seinem Körper etwas Gutes zu tun. Interaktionen der darin enthaltenen Wirkstoffe zu Arzneimitteln sind nicht bekannt.

Wirkungen

Die Frucht von *Punica granatum* enthält Phytohormone, Vitamine, Mineralstoffe, außerdem Quercetin und Polyphenole. Zu den Phytohormonen zählen Betulin, Beta-Sitosterol, Östron und Östradiol.

An Mineralstoffen bietet der Granatapfel Kalium, Eisen und Calcium. Hinzu kommen Flavonoide sowie Anthocyane. Ellagtsäure und Phenolsäuren sind Ellagsäure sowie Gallussäure.

Die Stoffe im Granatapfel lindern Schmerzen, kühlen, schützen Zellen und fördern die Durchblutung. Sie gleichen Hormonschwankungen aus, hemmen Entzündungen, wirken antiviral, antiseptisch und adstringierend.

Granatapfel ist ein Mittel der Volksmedizin bei Hormonschwankungen bei Frauen, Bluthochdruck, erhöhtem Blutfett, Schmerzen, Verdauungsbeschwerden, Prostataleiden, Hautentzündungen, Übergewicht und Gelenkentzündungen sowie zur Vorbeugung von viralen Infektionen.

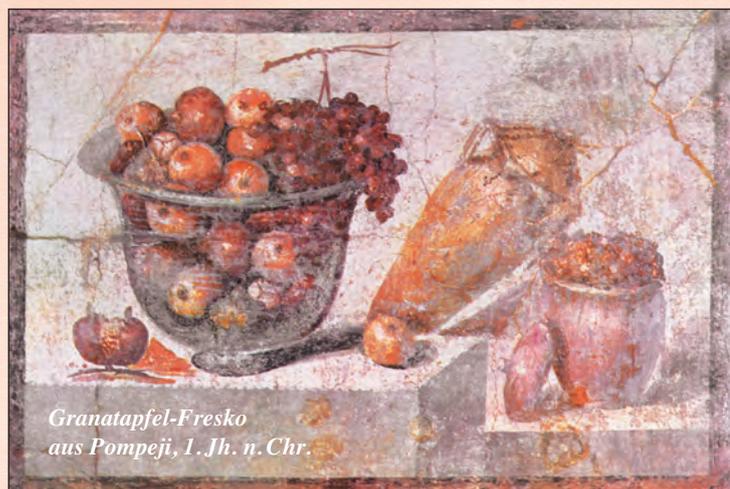
Der Verzehr der Frucht, Tee aus getrockneten Fruchtkernen und Schale sowie Granatapfelsaft eignen sich durch den hohen Gehalt an Vitamin C dazu, viralen Infektionen vorzubeugen – besonders Erkältungen. Die Antioxidantien und Polyphenole in den Früchten beugen Herzerkrankungen wie Arteriosklerose vor, indem sie die Durchblutung fördern und verhindern, dass Gefäße verkalken.

Granatapfelpräparate, Tees, Schalen, am besten aber die ganze Frucht senken den Blutdruck deutlich.

Granatapfel enthält bioaktive Komponenten und Phytochemikalien, die in Krebstherapien positive Effekte zeigen. Das betrifft vor allem die anti-entzündlichen, antiinvasiven und antimetastatischen Wirkungen. Zudem regulieren die in der Frucht enthaltenen Stoffe Gene, die für das Wachstum von Tumoren verantwortlich sind. Granatapfel ist ein wertvoller Bestandteil einer angepassten Ernährung für Krebspatienten und darüber hinaus geeignet, Karzinomen vorzubeugen. Es handelt sich zudem um ein effektives Chemotherapeutikum ohne toxische Nebeneffekte.

Paradiesapfel des Orients

Grenadine gehört seit der Antike nicht nur zur Kultur des Orients, sondern auch zu der des europäischen Mittelmeers. Seine ursprüngliche Heimat lag vermutlich in Indien, Pakistan und Mittelasien; von dort gelangte er nach Persien, Mesopotamien, Syrien und in die heutige Türkei. Dort ist er seit langem ein alltäglicher Bestandteil der Kultur: Mit Feige und Dattel gehört er im Iran auf jeden Obstteller.



Granatapfel-Fresko aus Pompeji, 1. Jh. n. Chr.

Kommerziell angebaut wird der Granatapfel heute im Nahen Osten, in Spanien und Italien, den Südstaaten der USA sowie in Indien, China und Lateinamerika. Hierzulande lohnt sich die Produktion ökonomisch nicht, denn die Pflanze gedeiht in kühlerem Klima nur

glatten Fläche. Achtung, bei zu starkem Druck platzen sie. Nun schneidet man den Strunk ab und die Frucht sternförmig ein. Anschließend biegt man die obere Hälfte auf und nimmt die Kerne heraus.



Sandro Botticelli: Detail aus der „Madonna mit dem Granatapfel“, 1487

Wozu passt Granatapfel

In den Küchen des Iran, der Türkei, Syriens oder des Iraks gehört Granatapfel zu unzähligen Gerichten, harmoniert mit Reis und Huhn, mit Spinat und Gemüsecouscous. Generell passen alle Speisen mit Früchten zum Paradiesapfel, ebenso Currygerichte. In Salaten gibt Granatapfel zusammen mit essbaren Blüten ein besonderes Aroma.

in Gewächshäusern – der Paradiesapfel verträgt keine niedrigen Temperaturen. Ernte ist von September bis Dezember.

Für Iraner und Türken ist es so einfach wie Kaffee zu trinken; Mitteleuropäer müssen es erst lernen: Um an das süße Fleisch zu kommen, muss man die Kammern, in denen sich die Kerne befinden, durch Druck „aufklappen“. Damit sich die Kerne von der Fruchthaut lösen, rollt man eine reifen Granatapfel mit der flachen Hand und nur wenig Druck auf einer

Granatapfel ist lecker in Milchreis, geht eine gute Partnerschaft mit Walnüssen ein und verfeinert im Dessert Schokolade. Er verträgt sich im Reis mit Orangenschale, Kokosnuss, Koriander, Kreuzkümmel und Zimt, an Gewürzen stimmt er sich auch ab mit buntem Pfeffer, Piment, Safran und Thymian; in Fruchtzubereitungen ergänzt er sich mit Tamarinde, Berberitze, Hagebutte und Beerenfrüchten wie Him-, Brom- und Blaubeere. ☺

Quellen:
 Divyadarshini Agamuthu, Indu Purushothaman, Sangeetha Kothandan, Rajarajan Swaminathari: Antiviral study on *Punica granatum L.*, *Momordica charantia L.*, *Andrographis panicula Nees*, and *Melia azedarach L.*, to Human Herpes Virus-3. In: *European Journal of Integrative Medicine*. Volume 28. Juni 2019. S.98-108
 Amrita Devi, Khwairakpam Devi und andere: Possible use of *Punica granatum* (pomegranate) in cancer therapy
 M. Azab El-Liethy und andere: Assessment of the antimicrobial activity of the lipoidal and pigment extracts of *Punica granatum L.* Leaves. In: *Acta Ecologica Sinica*. Volume 39, Issue 1. Februar 2019. S. 89-94
 Hao-yiSun, Ning Ma, Teng Pan, Cheng-linDu, Jing-Yong-Sun. In: *Tetrahedron Letters*. Volume 60, Issue 18. May 2019. S.1231-1233

Absinth



Foto: Adam Berry/Stringer/Getty Images

Die grüne Fee der schwarzen Romantik

von Utz Anhalt

Absinth ist ein hochprozentiges, smaragdgrünes Getränk, wobei die Farbe durch das Chlorophyll der enthaltenen Kräuter entsteht. Sein Name leitet sich vom französischen Wort *absinthe* ab, welches wiederum vom lateinischen *absinthium* abstammt – und das bezeichnet die Pflanze Wermut (*Artemisia absinthium*). Diese wird bereits im „Papyrus Ebers“ aus dem antiken Ägypten erwähnt – es handelt sich also um eine der am frühesten schriftlich überlieferten Heilpflanzen.

Wermut, Anis und Fenchel

Absinth wird mit Alkohol durch Mazeration und Destillation des Wermutkrautes hergestellt. Weiter enthält er Kräuter wie Anis, Stern-

anis, Fenchel, Ysop, Melisse, Koriander, Wacholder, Muskat, Kalmus, Angelika und römischen Beifuß.

Wermutkraut enthält mit 0,15–0,4 % einen recht hohen Anteil an Bitterstoffen (u. a. Absinthin, Artab-

sin, Anabsin), weiterhin 0,2–1,5 % ätherische Öle (Thujon, Isothujon, Chamazulen, Sabinen, trans-Sabiny-lacetat und Chryanthenylacetat), dazu diverse Flavone, Gerbstoffe und Ascorbinsäure.

Das im Absinth enthaltene Anisöl besteht vor allem aus trans-Anethol, wenig cis-Anethol und Estragol.

Der für das Getränk verwendete Fenchel verfügt über ätherische Öle wie trans-Anethol, Fenchon, α -Pinen, Camphen, Myrcen, α - und β -Phellandren, α -Terpinen, cis-Anethol, Limonen, Terpinolen, Estragol, p-Cymol, Myristicin, Dillapiol und cis-Ocimen, dazu über Kieselsäure, Kalzium, Eisen, Vitamin A, B12, C und D, wobei der Vitamin-C-Gehalt heraussticht: 247,3 mg auf 100 g der frischen Pflanze.

Wie wirkt Absinth?

Die Bitterstoffe des Wermuts führen zum Ausschütten von Speichel und Magensaft. Im Magen-Darm-Trakt stimulieren sie die Produktion von Gallensäure und Verdauungshormonen. Die Verdauung läuft auf Hochtouren und der Appetit steigt.

Diese Wirkungen werden beim Wermut durch seine Gerbstoffe

noch verstärkt. *Artemisia absinthium* ist daher ein Heilkraut gegen Appetitlosigkeit, Blähungen und Völlegefühl.

Ganz ähnlich wirken Angelika, gelber Enzian und Tausendgüldenkraut, die sich ebenfalls in Varianten des Absinth finden.

Anis ergänzt mit seiner Süße den bitteren Wermut nicht nur im Geschmack: Er löst zudem festsitzenden Schleim, fördert so das Abhusten bei Erkältungen und das Schnauben bei einer Nasennebenhöhlenentzündung. Er entkrampft

Thujon

Das im ätherischen Öl des Wermutkrauts enthaltene Thujon wurde für die negativen Wirkungen des Absinthkonsums im 19. Jahrhundert verantwortlich gemacht. Zu diesen gehörten unter anderem Schwindelanfälle, Wahnvorstellungen, Halluzinationen, Krämpfe im gesamten Körper, temporäres oder dauerhaftes Erblinden, letztendlich psychischer und physischer Verfall.

Thujon löst zwar tatsächlich in höherer Dosierung spasmodische Krämpfe aus und führt zu verzerrten Wahrnehmungen – die Thujonmenge im Absinth ist jedoch zu gering, um diese Konvulsionen auszulösen. Auch die euphorisierende Wirkung, die bei heutigem Absinth oft beschrieben wird, geht nicht auf das Thujon zurück.

Die Annahme, dass der Thujongehalt in der Vergangenheit wesentlich höher lag, ist kaum haltbar, denn dies würde bedeuten, dass dem Absinth mehr Wermutöle oder Wermutextrakte zugefügt worden

wären. Dies hätte ihn jedoch in gleichem Ausmaß bitterer gemacht – bis an die Grenze der Un genießbarkeit.



Das berühmte „Absinthe Robette“-Werbeplakat des belgischen Jugendstil-Künstlers Henri Privat-Livemont von 1896

„Absinthismus“

Der „Absinthismus“ erscheint als eine Form des Alkoholismus. Historischer Absinth enthielt zwischen 45 % und 78 % Alkohol, und der „typische“ Absinthtrinker nahm das Getränk reichlich zu sich. So tranken 1914 Erwachsene in Frankreich, dem Mutterland des Absinth, jährlich um die 30 Liter reinen Alkohol – ein Mehrfaches des heutigen Konsums.

Der in historischen Quellen beschriebene „Absinthismus“ unterschied sich indes nicht von Alkoholismus: Die Betroffenen verlangten nach immer mehr Absinth; dieser wirkte immer weniger, obwohl sie die Dosis steigerten; Motivation, Antrieb und Leistung sanken kontinuierlich; irgendwann ersetzte das Gehirn fehlende Erinnerungen durch Erfindungen; Organschäden gesellten sich zu den psychischen Problemen; auf den Rausch folgten schwere Depressionen.

Der historische Absinth war oft ein „arme Leute Getränk“, also klassischer Fusel. Der minderwertige Alkohol enthielt oft Amylalkohol

und Methanol. Methanol löst wirklich Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen aus und führt auf Dauer zu den bei chronischen „Absinthisten“ beschriebenen Erblindungen, Schüttellähmungen und sogar zum Tod durch Überdosierung.

Vom Heilmittel zur Droge der Boheme

Schon Hippokrates erwähnte Tinkturen/Extrakte aus Beifuß, im Mittelalter empfahl Hildegard von Bingen in Wein gekochten Wermut als Mittel gegen Wurmbefall.

Das Getränk Absinth entstand vermutlich im ausgehenden 18. Jh. in der Schweiz, genauer im Val-de-Travers. Ein nach Preußen geflohener französischer Arzt namens Pierre Ordinaire soll ein *élixier d'absinthe* als Arznei verabreicht haben. Dieses Rezept gelangte nach seinem Tod an die Familie Henriod, die es an Apotheken verkaufte.

Über die Rolle von Ordinaire und der Familie Henriod gibt es unter Historikern verschiedene Thesen. Feststeht jedoch, dass 1797 Major Dubied das Rezept der Familie Hen-

riod abkaufte und zusammen mit seinem Sohn Marcellin und seinem Schwiegersohn Henri Louis Pernod die erste offizielle Absinth-Brennerei gründete.

Den Namen „Grüne Fee“ (frz. *La fée verte*) bekam Absinth wegen seiner smaragdgrünen Farbe, die sich beim Verdünnen mit Wasser milchig weiß färbt.

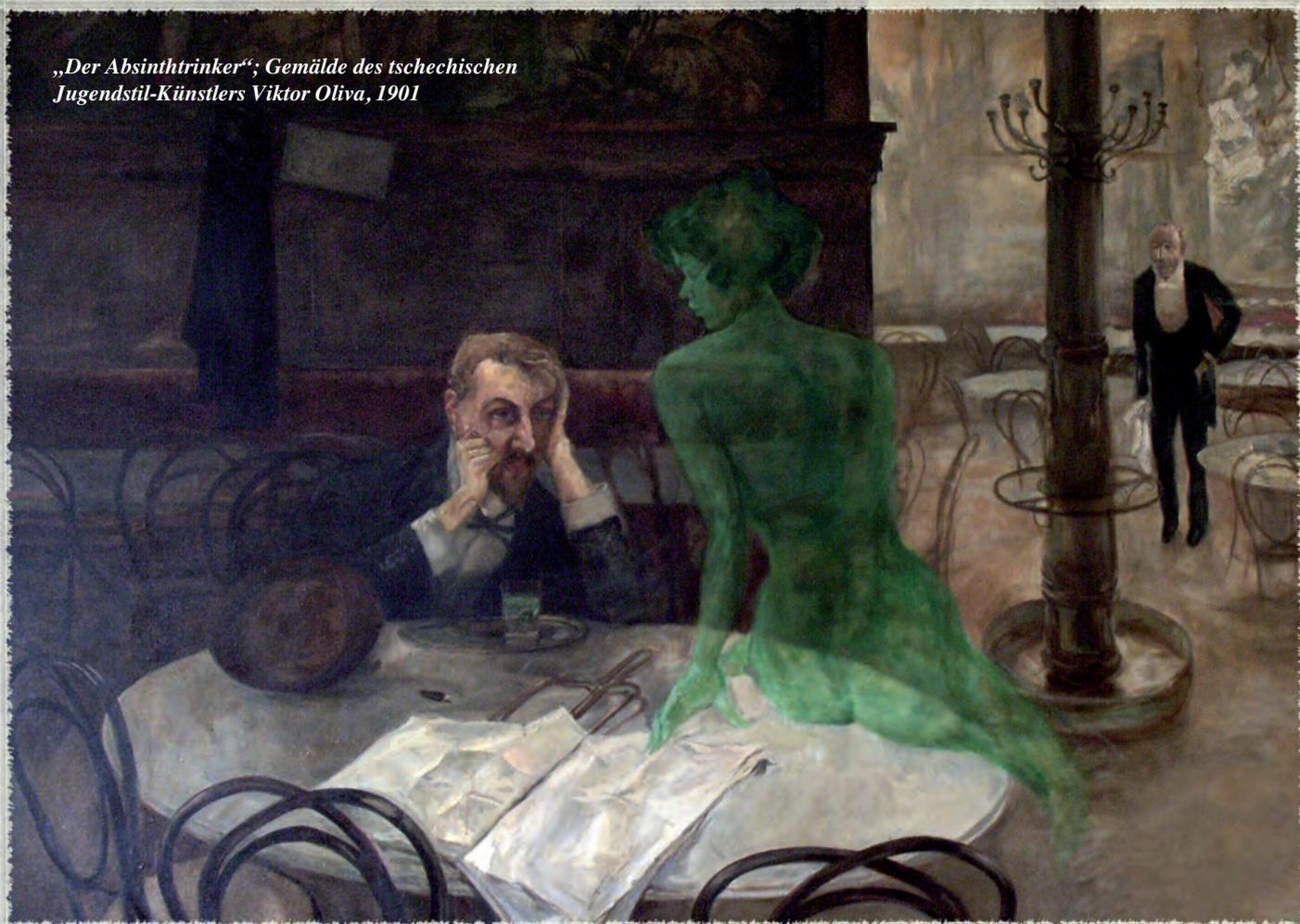
Das ursprünglich als Arzneimittel gedachte Getränk avancierte schnell zum Rauschgetränk, besonders beliebt war es bei Künstlern. Zu den berühmten Absinthisten gehörten Vincent Van Gogh und sein Freund Paul Gauguin, Koryphäen der schwarzen Romantik wie Charles Baudelaire und Edgar Allan Poe, Oscar Wilde, Ernest Hemingway und Pablo Picasso.

Absinthisten und Abolition

Im späten 19./frühen 20. Jh. war Absinth äußerst populär, doch der körperliche wie psychische Verfall vieler „Absinthisten“ ließ staatliche Behörden Alarm schlagen. Als die Gesundheitsschäden auslösende Substanz wurde das im Wermut enthal-



„Der Absinthtrinker“; Gemälde des tschechischen Jugendstil-Künstlers Viktor Oliva, 1901



tene Thujon vermutet, woraufhin 1915 mehrere Staaten Europas sowie die USA Absinth verboten.

Rezente Studien und auch ein Vergleich der bei „Absinthisten“ beschriebenen Symptome mit den Beschwerden bei chronischem Alkoholmissbrauch zeigten jedoch, wie bereits dargelegt, keine Schäden, die von Alkoholismus abweichen. Nicht das in geringen Mengen im Getränk vorhandene Thujon, sondern die Menge und Qualität des konsumierten Alkohols gelten heute als „Schuldige“ für die negativen Auswirkungen des historischen „Absinthismus“. Deshalb ist in den meisten europäischen Staaten der Verkauf von Absinth seit 1998 wieder erlaubt.

Absinth kaufen

Aktuell gibt es so viele Sorten, dass die Auswahl schwerfällt. So hat der „Absinthe Rouge“ sogar eine rote

Farbe, da er mit Hibiskusblüten hergestellt wird; manche Absinthe schmecken zitronig und nach Pfefferminze, andere traditionell nach Wermut, Anis und Fenchel. Der „Roquette 1797“ ist nach dem Rezept von Pierre Ordinaire hergestellt – Roquette hieß dessen Pferd. Die höchste Qualitätsstufe ist der Absinthe Verte, der aus Wermut, grünem Anis, Fenchel und weiteren Kräutern destilliert und nach der Destillation vor allem durch pontischen Beifuß seine grüne Farbe erhält.

Absinth der höchsten Qualitätsstufen wird in der Regel mit Wasser verdünnt getrunken. Er färbt sich dann milchig weiß (Louche-Effekt). Das Wasser sollte keine Kohlensäure enthalten und eiskalt sein.

Pur sind die meisten Absinth-Sorten viel zu stark, außerdem entfalten sich die Aromen erst durch das Mischen mit Wasser. Ein Teil Absinth auf drei Teile Wasser ist optimal. Das Wasser sollte langsam in den Absinth tropfen, weil sich so die

ätherischen Öle der Kräuter besser lösen können. Die Franzosen lassen das Wasser auch gerne über ein oder zwei auf einem speziellen Absinthlöffel platzierte Zuckerwürfel in ihr Getränk tropfen. ☞

Quellen:

H. L. Bonkovsky und andere: *Porphyrogenic properties of the terpenes camphor, pinene, and thujone (with a note on historic implications for absinthe and the illness of Vincent van Gogh)* *Biochem Pharmacol.* 1992; 43: 2359–2368

A. Dettling und andere: *Absinthe: Attention Performance and Mood under the Influence of Thujone.* https://www.researchgate.net/profile/Peter_Strohbeck-Kuehner/publication/51368039_Absinthe_Attention_performance_and_mood_under_the_influence_of_thujone/links/0c960525ced884ad77000000/Absinthe-Attention-performance-and-mood-under-the-influence-of-thujone.pdf

K. M. Höld und andere: *Alpha-thujone (the active component of absinthe): gamma-aminobutyric acid type A receptor modulation and metabolic detoxification.* *Proc Natl Acad Sci USA.* 2000, 97(8)

C. P. Holstege und andere: *Absinthe: return of the Green Fairy.* *Semin Neurol.* 2002, 22(1), 89–93.

Alexander Kupfer: *Göttliche Gifte. Kleine Kulturgeschichte des Rausches seit dem Garten Eden.* Metzler, Stuttgart 2002

Diana Nitsche: *Absinth. Medizin- und Kulturgeschichte einer Genussdroge.* Dissertation an der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg, Heidelberg 2005

Tobias Otto, Joachim Deiml: *Die Wirkung des neurotropen Absinth-Wirkstoffs α -Thujon (Alpha-Thujon) auf den 5-HT_{1A}-Rezeptor.* Dissertation an der Ludwig-Maximilians-Universität München, München 2003

Jiri Potocka und andere: *Pharmacology and toxicology of absinthe.* In: *Journal of Applied Biomedicine* 1: 199–2005, 2003

John Strang: *Absinthe: what's your poison?* In: *BMJ.* 1999 Dec 18; 319(7225): 1590–1592. doi: 10.1136/bmj.319.7225.1590

Die Geschichte des Ketchup

von Utz Anhalt

Ketchup war nicht immer Tomatensauce. Der Begriff stammt vielmehr, je nach Interpretation, aus Indonesien, Malaysia oder China, entweder aus dem Amoy-Dialekt in China (*ke-tsiap*) oder vom indonesischen *kecap*. Das erste bezeichnet die Flüssigkeit, die beim Fermentieren von Fisch entsteht, das zweite bedeutet schlicht „Sauce“. Meist handelt es sich bei *kecap* um eine Sojasauce. Die amerikanische Tomate war hingegen vor dem 16. Jh. in Europa und Asien unbekannt. Im ausgehenden 17. Jh. erscheint der Begriff *Catchup* dann in England.

British Ketchup von 1711

1711 erwähnt Charles Locker Ketchup in seinem Buch „*Account of the trade in India*“, 1727 erscheint

in einem Ratgeber für Hausfrauen das erste englische Ketchup-Rezept, und wenig später gibt es Ketchups in England als Fertigsaucen.

Dieser frühe *British Ketchup* bezog sich ausdrücklich auf asiati-

sche Saucen und war vom Überseehandel inspiriert. Mit unserem Tomatenketchup hatte er nur gemein, dass es sich um Saucen handelte. Ketchup-Rezepte in England enthielten Essig, Weißwein und

Schalotten, dazu zum Beispiel Sardellen, Meeresfrüchte, Champignons oder Nüsse. Hinzu kamen Gewürzmischungen, für die Pfeffer, Muskat, Zitronenschalen, Nelken oder Ingwer belegt sind. Ähnliche



Curry und Ketchup

Saucen in den USA enthielten zerstampfte Kidneybohnen, Austern oder Muscheln.

Nudeln, der Unterschied zum amerikanischen Ketchup liegt aber darin, dass dieser mit Essig zubereitet und so konserviert wurde.

so dass die Käufer sofort sehen konnten, was sie kauften.

Noble und Heinz verkauften in ihren Gläsern unter anderem Sau-

Tomaten im Ketchup

Tomaten fügten erst die US-Amerikaner in jene Saucen – aus einem einleuchtenden Grund: Die amerikanische Nutzpflanze gedieh in den Vereinigten Staaten üppig und ergab beim Zubereiten Reste, die sich in Saucen verwerten ließen. Mitte des 19. Jh. kamen in den USA Konservenbüchsen auf den Markt, und Tomatenketchup entstand als Nebenprodukt der Tomatenkonserven.

Das erste bekannte Rezept für Tomatenketchup verfasste der Gärtner, Arzt und Wissenschaftler James Mease (1771–1846) aus Philadelphia in seinem „*Archives of Useful Knowledge*“. Sein Rezept enthielt keinen Essig oder Zucker, sondern Brandy und Gewürze. Möglicherweise basierte diese Idee auf Saucen, die Kreolen in Haiti zubereiteten.

Alexander Hunter (1729–1809) hatte bereits in England eine Tomatensauce entwickelt, die auf Chili, Essig, Tomaten und klein gehackten Schalotten basierte, diese aber nicht Ketchup genannt.

Die englische Schriftstellerin Maria Eliza Rundell (1745–1828) veröffentlichte in ihrem Werk „*Domestic Cookery*“ ein frühes Rezept für die Tomatentunke.

In Italien kursierten bereits gegen 1800 Tomatensaucen für

Industrieketchup - Heinz' „rotes Gold“

Nach dem Bürgerkrieg in den USA wurde die industrielle Produktion von Tomatenketchup massiv gefördert. Tomaten ließen sich leicht in Massen anbauen, und es ging darum, Wirtschaft und Konsum zu pushen. Der damalige „Ketchup“ schmeckte allerdings nicht besonders gut und war sogar ungesund, denn er wurde mit Kohlenteer konserviert.

Henry James Heinz (1844–1919) war ein Kind deutscher Einwanderer und lebte in Sharpsburg, Pennsylvania. Als Junge verkaufte er Obst und Gemüse, besonders aber eine Meerrettich-Paste in Konserven nach einem Rezept seiner Mutter. Mit Clarence Noble zusammen gründete er 1869 die „Heinz & Noble Company“, die als erstes Produkt geriebenen Meerrettich auf den Markt brachte.

Die beiden Unternehmer boten ihre Produkte in Glasflaschen an,

erkrant und Essig, später auch Senf und Chilisauce. Bekannt wurde Heinz 1876 dann schließlich mit seinem Tomatenketchup – dabei war er nur einer von vielen Anbietern und der damalige Ketchup flüssiger und bitterer als heutzutage. Das Rezept stellte Heinz später um, vor allem nutzte er vollreife Tomaten und Essig, der Ketchup wurde süßer und fester. Das genaue Rezept ist bis heute geheim.

Ketchup hierzulande

Heinz starb 1919, doch das Geschäft boomte auch nach seinem Tod weiter. 1930 entwickelte die Firma sogar eigene Tomatensorten, um den spezifischen Geschmack zu erhalten.

In aktuellen Tests schnitt Heinz Ketchup allerdings nicht gut ab. Bei Stiftung Warentest erhielten zwei Sorten von Heinz die schlechtesten Noten, da sie nach Essig schmeckten, während Bio-Ketchups von Alnatura und Denn's Biomarkt auf den ersten Plätzen lagen.



Foto: Pixabay

Obwohl Heinz ein Sohn deutscher Einwanderer war, wurde Ketchup hierzulande noch lange Zeit kein Massenprodukt. Erste deutsche Firmen stellten zwar schon vor dem Ersten Weltkrieg Ketchup her, in der Volkskultur verbreitete sich die fertige Tomatensauce jedoch erst durch amerikanische GIs nach 1945.

Während das Essen einer Bratwurst mit Ketchup statt Senf mancherorts in Deutschland noch heute Kopfschütteln auslöst, trat der Ketchup mit der (in Berlin oder Hamburg erfundenen) Currywurst seinen Siegeszug an.

Tomaten und Essig sind nach wie vor die Grundlage für Tomatenketchup, doch gibt es diesen in unzähligen Varianten. Dabei bestehen zwei Drittel des Konsums nach wie vor aus „normalem“ Ketchup.

Gewürzketchup enthält zum Beispiel Chili, Curry, Kreuzkümmel, Ingwer, Zitrone, Knoblauch, Honig, Thymian, Majoran, Pfeffer, Kräuter, Zwiebeln, Paprika oder eingelegte Gurken.

Wie wird Ketchup hergestellt ?

Ketchup ist eine Massenware. Tomaten werden erst im Gewächshaus gezogen, später ins Freie gepflanzt und zwischen Juli und September geerntet, dabei nach Größe und Reife geteilt. Nur Tomaten, deren Farbe, Säure und Wassergehalt in Frage kommen, werden für die Produktion genutzt, zunächst in Scheiben geschnitten und dann vorgekocht. Maschinen trennen das Fruchtfleisch von der Hülle und den Samen – in den Ketchup kommt nur das Fruchtfleisch. Dieses wird in Kesseln mit Zucker, Salz, Essig, Kräutern und Gewürzen rund 40 Minuten lang gekocht, die Mischung dann maschinell püriert und in Flaschen gefüllt.

Die USA exportieren jährlich Ketchup für mehr als 350 Millionen Dollar, davon rund 60 % nach Kanada: Hier herrschen ähnliche Essgewohnheiten, es liegt aber nördlicher als die Vereinigten Staaten, weshalb sich dort kein kommerzieller Anbau von Tomaten lohnt.

In Europa konsumieren die Deutschen den meisten Ketchup. Der bekannteste Hersteller ist die Firma Kraft, die zu den größten Lebensmittelunternehmen des Landes zählt. Die Tomaten im deutschen Ketchup stammen vor allem aus Spanien und Italien.

Ist Ketchup ungesund ?

Ketchup ist besser als sein Ruf. So darf ein Produkt nur Tomatenketchup heißen, wenn es eine Trockenmasse von 7 % Tomaten hat, das sind 25 % Tomatenmark. Damit bietet Ketchup eine Fülle des Stoffs Lycopin, der krebsfördernde freie Radikale bekämpft und auch Blutverklumpungen und Herz-Kreislauf-Leiden vorbeugt. Allerdings enthalten die meisten Ketchups auch extrem viel Zucker (eine Flasche bis zu 45 Stück Würfelzucker) sowie Zusatzstoffe, die der Gesundheit schaden. Aber es gibt auch zuckerfreien Ketchup.



Literaturhinweise:

Jean Baptiste Malet: *Das Tomatenimperium: Ein Lieblingsprodukt erklärt den globalen Kapitalismus*, 2018

Andrew F. Smith: *Pure Ketchup: A History of America's National Condiment*, 1996



Foto: Eugene Brennan auf Pixabay

DIE GEWANDSCHNEIDER VON AVALON

Einzigartige (Hochzeits-)Gewandung & Accessoires aus eigener Werkstatt.
Zubehör & Bastelmaterial aller Art für **Mittelalter, LARP & Steampunk**.
Rüstzeug & Waffen für **Schaukampf & LARP**.
Alles in satter Auswahl in unserem außergewöhnlichen, 500qm großen Laden

Florstädter Str. 28
61203 Reichelsheim/Wetterau
Tel: 06035 • 9038840

www.diegewandschneidervonavalon.de

Mittelalter-Agentur

Sündenfrei

Mittelalter-Wintermarkt
Zentralhallen Hamm
23.- 24. Januar 2021

Leipziger Umschlag
AGRA MESSEPARK
LEIPZIG
13.- 14. März 2021

weitere Termine unter:
www.suendenfrei.de

Ingeborg Scholz
KELTEN-KOCHBUCH
136 Seiten, Hardcover, 21 x 20 cm
ISBN 978-3-96481-005-2
19,90 Euro

kelten kochbuch

www.ZAUBERFEDER.DE • www.ZAUBERFEDER-SHOP.DE

SEIT 1984 STATTEN WIR historische feste und MÄRKTE mit TONGESCHIRR AUS. VOM EINFACHEN TRINK-BECHER BIS ZUM GASTRO-TAFELSERVICE FINDEN SIE BEI UNS ALLES, WAS FÜR EINE GELUNGENE VERANSTALTUNG GEBRAUCHT WIRD.

AKRU-KERAMIK. DE
TEL: 02624 / 2550

AKRU-KERAMIK GMBH

Beste Reste

Was Knochen, Gräten, Samen, Früchte, Pollen, Getreidebrei und Brot erzählen

von Ruth Franke

Wenn einer sich ein Hühnchen rupft, einen Fasan oder Schwan brät, fallen unweigerlich Reste an. Und damit kann man eine Menge machen, zum Beispiel sie einfach achtlos hinter sich werfen. Man kann sie aber auch in kleine Kunstwerke verwandeln. So wie unsere Vorfahren, die vor 35 000 bis 40 000 Jahren in der Geißenklösterle genannten Höhle bei Blaubeuren lebten und aus ihrem Schwanen-Rest eine kleine Flöte bastelten. Essensreste sind für Archäologen weit mehr als Abfall – auch dann, wenn nicht jeder Knochen gleich in ein Schmuckstück oder Musikinstrument verwandelt wird. Denn Knochen, Gräten, Samen, Früchte, Pollen, Getreidebrei und Brot haben eine Menge darüber zu erzählen, wie das Leben in der Vergangenheit ablief. Sie sind daher wertvolle Sachfunde aus der Vergangenheit und werden aufwendigen Untersuchungen unterzogen, um ihnen auch noch den letzten Rest an verwertbaren Informationen zu entlocken.

Umgekehrt
wird ein Schuh draus

Manchmal muss man eine Angelegenheit aber auch einfach von der anderen Seite betrachten, um zu vernünftigen Ergebnissen zu kommen. Praktische Fertigkeiten zu haben, wird von Forschern heutzutage Gott sei Dank nicht mehr belächelt. Im Gegenteil, experimentelle Archäologie ist mitt-

lerweile ein hochangesehener, ja sogar unverzichtbarer Bestandteil der Forschungslandschaft. Die Wissenschaftler haben nämlich längst erkannt, dass Nachdenken allein nicht ausreicht, wenn man die Geheimnisse der Vergangenheit lüften will.

Im Hinblick auf die Deutung der Essensreste, die sich in Töpfen und Pfannen unserer Vorfahren finden, ist daher ein internationales Forscherteam zu einer Gruppe findiger Kü-

chenfeen mutiert. Durch das Mahlen von Getreide, das Zerlegen und Kochen des Wilds wollten sie herausfinden, welche chemischen Spuren die Verarbeitung der Nahrungsmittel an den Keramikgefäßen hinterließen, um archäologische Funde künftig besser interpretieren zu können.

Eine der gewonnenen Erkenntnisse war: Wenn sich in einem Kochgefäß ein angebrannter Rest findet, ist dies zumeist die letzte darin zubereitete

Mahlzeit. Bei Überbleibseln in den Tiefen der Gefäße hingegen handelt es sich eher um Rückstände, die sich auf Strecke darin angesammelt haben.

Kurz gesagt, die Wissenschaftler haben in der Küche gelernt, dass die Art der Reste Auskunft über das Nutzungsspektrum des Kochgeräts gibt, aber natürlich auch über die Ernährung derjenigen, die es nutzten.

Schlecht abgewaschen? Gott sei Dank!

Wenn die Forscher ein Gefäß mit Rückständen finden, sind sie in der Regel weit mehr begeistert, als wenn es sich um ein perfekt gereinigtes Küchengerät handelt. Logisch, denn die Überbleibsel von Gemüse, Weizen oder Wild können der Wissenschaft sehr viel besser dienen als die blitzblanke Fläche eines Keramikgefäßes.

Um herauszufinden, wie Rückstände entstehen, hat ein Team von Forschern rund um Melanie Miller an der Universität von Otago in Neuseeland ein Jahr lang gekocht. In jeweils denselben unglasierten Töpfen (s. Foto auf S. 37 oben) bereiteten sie entweder ein Mais-, ein Weizen- oder ein Wildgericht zu. Der Grund für diese Trennkosttechnik lag natürlich nicht darin, dass sie mutmaßten, unsere Vorfahren hätten Gefäße nur für bestimmte Nahrungsmittel genutzt. Sie wollten vielmehr herausfinden, welche spezifischen chemischen Eigenschaften die Reste von Mais, Weizen und Wild aufweisen. Und das klappt natürlich nur, wenn man treu und brav jeden Tag denselben Kochvorgang vollzieht.

Beim Abwaschen nutzten die Forscher nur klares Wasser und Stöckchen, genau wie die Menschen in der Steinzeit es auch taten.

Mit der Zeit bildete sich in den Gefäßen eine dünne Patina, in der bestimmte Kohlenstoffisotope und Fette gefunden wurden, die einen Rückschluss auf die beim Kochen verwendeten Lebensmittel zuließen.

Die Schlussfolgerung: Die Patina alter Kochgeräte weist tatsächlich Spuren der gesamten während des Jahres gekochten Gerichte auf. Allerdings sind die Reste der letzten Mahlzeit immer besonders deutlich nachweisbar.

Vom Protein zum Rezept

Nun möchte man meinen, dass man trotz all dieser Mühen wohl kaum mehr aus einem alten, mit Resten verklebten Topf herausholen kann, als eine Liste der darin zubereiteten Nahrungsmittel. Aber weit gefehlt. Denn die Wissenschaftler am Max-Planck-

Keramikkunde enthalten oft noch Speisereste; beschädigte Gefäße wurden gerne auch mit den Resten der letzten Mahlzeit entsorgt, sodass schmutziges Geschirr für Archäologen weitaus wertvoller ist als sauberes; hier mediterrane Amphoren, die zur Lagerung von Lebensmitteln gedient haben, beispielsweise Öl, Wein oder Oliven.



Institut für Zellbiologie und Genetik in Dresden haben ein neues, „Proteomik-Analyse“ genanntes Verfahren entwickelt, mit dessen Hilfe sie nicht nur herausfanden, dass es sich bei dem verkohlten Überrest mesolithischer Nahrung, die sie ergraben hatten, um den Fischrogen eines Karpfens handelte, sondern auch, was das leckere Gericht sonst noch so enthielt.

Dass man als Archäologe viel Geduld braucht und einen Fund mitunter auch einfach mal ein paar Jahrzehnte liegen lassen muss, bis sich

neue Untersuchungsmöglichkeiten ergeben, ist eine weitere Lehre aus der Untersuchung der 6000 Jahre alten Tongefäße von dem Standort Friesack 4 in der Nähe von Berlin. Denn als man dort 1979 allerhand Keramikgefäße fand, gab es noch keine Analyseverfahren, mit denen man differenzierte Ergebnisse hätte erzielen können.

Seit 2013 hat sich diese Situation grundlegend geändert. Mit der Massenspektromie kann man nun nicht nur herausfinden, welche Überreste

sich auf den Tonschalen befinden, sondern auch, wo sie herkamen und wie sie verarbeitet wurden.

Für das Verständnis der durchaus komplexen Transformation der Gemeinschaft der Jäger und Sammler in eine sesshafte Gesellschaft ist dies enorm hilfreich. Denn Menschen, die mit domestizierten Tieren zusammenleben und Nahrungsmittel wie etwa Weizen anbauen, ernähren sich anders als solche, die ihr Schnitzel selbst schießen und sich ansonsten von Früchten, Wurzeln und Beeren ernähren müssen.

Die neuen Analysemethoden erschließen das Spektrum von Proteinen und sind damit wesentlich für die Erkenntnis, welche Lebensmittelrückstände genau sich in den jeweiligen Gefäßen befinden.

Und was heißt das alles nun für das Karpfenrogenrezept? Die Forscher fanden heraus, dass sich auf der 6000 Jahre alten Keramikschale etwa 300 Proteine befanden. Aufgrund dieser hohen Anzahl war es möglich, herauszufinden, woher sie stammen und wie sie verarbeitet wurden. Wie gesagt, stellte sich heraus, dass es sich bei den Proteinen um die Fischeier von Karpfen handelte. Zugleich fehlten in der untersuchten Probe die Spuren der Gärung von Fisch. Das Fazit der Forscher: Der Kaviar war mit Hitze verarbeitet worden. Da Karpfenrogen empfindlich ist, schlossen die Wissenschaftler, dass es sich bei dem Gericht um ein Kaviarsüppchen gehandelt hat, das mit Blättern abgedeckt im Gefäß zog.

Feinschmecker mit Sinn fürs Besondere

Während in der Nähe von Berlin also fünfsterneverdächtige Fischsuppen zubereitet wurden, ernährte

Pollenfunde sind für die Archäologen wahre Schätze, wenn es darum geht, Aufschlüsse über die Ernährungsgewohnheiten zu gewinnen.





Foto: Jillian Swift

Die Tontöpfe des experimentalarchäologischen Kochens von Melanie Miller von der Universität in Otago/Neuseeland erbrachten wertvolle Nachweise, dass die Patina tatsächlich die Spuren vieler im Gefäß gekochter Speisen aufweist.

standsfrei vom Erdboden verschwinden ließen:

„Dem gehäuteten Tier wird das Fleisch

von den Knochen gelöst und in den Kessel geworfen, falls ein solcher zur Stelle ist. Ist kein Kessel zur Stelle, so wird das ganze Fleisch in den Magen des Tieres gesteckt, Wasser hinzugegossen und mit Hilfe der Knochen gekocht. Die Knochen brennen sehr gut, und der über oder neben dem Feuer hängende Magen nimmt bequem das von den Knochen gelöste Fleisch auf. So kocht also das Rind, oder was für ein Tier es sonst ist, sich selbst.“

Das klingt verrückt? Stimmt. Aber es funktioniert. Die experimentelle Archäologin Jacqui Wood hat es selbst probiert und festgestellt, dass man die Knochen vor dem Verheizen noch nicht einmal trocknen muss, denn das an ihnen hängende Fett ist der ideale Temperaturbeschleuniger.

Na dann:
Guten
Appetit!



Und was, wenn's keine Reste gibt?

hand der Analyse ihrer chemischen Zusammensetzung konnte man nicht nur erkennen, dass sie sich pflanzlich ernährten, die Abnutzungsspuren wiesen darüber hinaus darauf, dass eben außer Blättern, Früchten und Blüten auch die Rinde auf der Speisekarte stand.

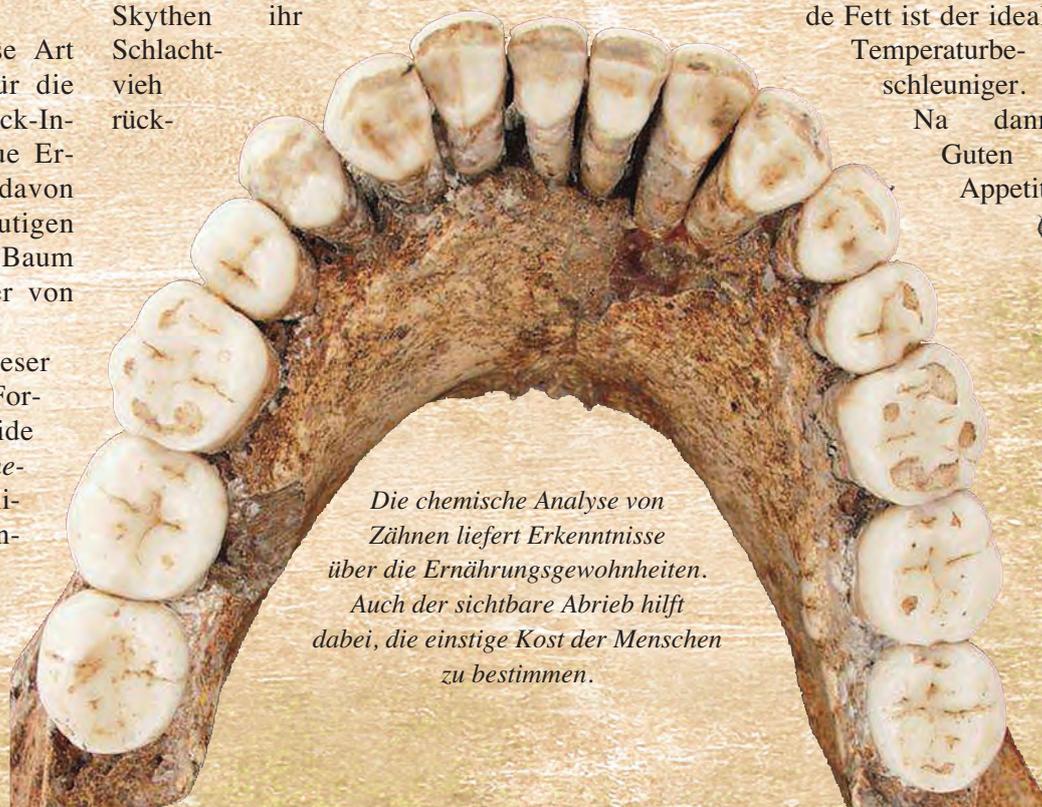
Unsere Vorfahren haben also vermutlich einen Rat des griechischen Reise-schriftstellers und Historikers Herodot befolgt. Der beschreibt in seinen „Historien“ nämlich, wie die sagenumwobenen Skythen ihr Schlachtvieh rück-

sich der *Australopithecus sediba*, der vor rund zwei Millionen Jahren im heutigen Südafrika lebte, von Blättern Früchten und Rinde. Diese spezielle vegetarische Diät haben Forscher dank ihrer Analyse des Zahnbelags dieses Hominiden nachweisen können.

Dass er über starke Beißer verfügt haben muss, schließen die Wissenschaftler vor allem aus der Tatsache, dass dieser Vorfahr regelmäßig die frische Rinde jener Gehölze verspeist haben muss, die in seinem Umfeld in so reichem Maße wuchsen. Der Grund dafür, dass Bäume und Sträucher auf dem Speiseplan standen, war, dass die Rinde, sofern sie frisch gegessen wird, reich an zuckerhaltigen Pflanzensäften und Proteinen ist.

Dass auch Hominiden diese Art von Süßkram liebten, war für die Wissenschaftler vom Max-Planck-Institut Leipzig eine völlig neue Erkenntnis. Bisher waren sie davon ausgegangen, dass zwar die heutigen Schimpansen gerne mal in den Baum beißen, es für Menschen aber von jeher untypisch war.

Der Nachweis der Spuren dieser holzigen Mahlzeit gelang den Forschern deshalb so gut, weil beide Repräsentanten des *Australopithecus sediba* – vor etwa zwei Millionen Jahren gemeinsam verunglückt und schnell von Sedimenten begraben – vor allem im Hinblick auf ihre Zähne so gut erhalten waren. An-



Die chemische Analyse von Zähnen liefert Erkenntnisse über die Ernährungsgewohnheiten. Auch der sichtbare Abrieb hilft dabei, die einstige Kost der Menschen zu bestimmen.

Foto rechts: P. Senaldi, Royal Belgian Institute of Natural Sciences, Brussels



Wohin mit Pott und Pann?

Kochstellen durch die Geschichte

von Ruth Franke

Die Geschichte gekochter Speisen begann vor ungefähr einer Million Jahren. Zu diesem Zeitpunkt entdeckten die Menschen nämlich, wenn man den Forschern Glauben schenken darf, wie der Umgang mit dem Feuer funktioniert. Bis dahin war dieses eine ziemlich furchteinflößende Angelegenheit, da es immer nur dann ausbrach, wenn beispielsweise ein Blitz einen Baum traf. Von dem Moment an, als Menschen lernten, selbst Feuer zu machen und dessen Wirkung zu begrenzen, änderte sich das Alltagsleben grundsätzlich. Zum einen war es nun möglich, sich abends, wenn es kühl wurde, rund um ein Feuer zu versammeln, zum anderen kamen unsere findigen Vorfahren schnell auf die Idee, dass man die zuvor roh verzehrten Speisen durch Kochen, Braten und Backen in einen deutlich bekömmlicheren Zustand versetzen konnte.

Die Feuerstelle

Die Feuerstelle war gewissermaßen die Frühform der Kochgelegenheit, aus der sich dann später die verschie-

denen Formen wie Herd, Grill und Backofen entwickelten. Zunächst machten unsere Vorfahren es einfach so, dass sie eine Vertiefung im Boden bildeten, die sie mit Steinplatten aus-

legten, die die Unterlage für das Feuer bildeten – eine feste Feuerstelle also. Die wurde dann multifunktional eingesetzt; man konnte an ihr Fleisch oder Stockbrot an einem Spieß garen,

Fladen in der Glut ausbacken oder die in Lehm oder Blätter gewickelte Nahrung in der Glut garen lassen.

Ein auf diese Weise zubereitetes Hähnchen ist ungeheuer zart und sehr lecker, und jeder, der schon einmal mit Kindern Stockbrot gebacken hat, weiß, dass die Mischung aus ganz leicht angekolktem, ansonsten aber gut durchgebackenem Teig absolut köstlich schmeckt und zusammen mit ein wenig Butter und Salz ein geradezu himmlisches Festmahl ist.

Feuerstellen sind also durchaus keine primitiven Notbehelfe, sondern ein echter Fortschritt für die Menschheit. Deshalb behielt man dieses Prinzip auch bis ins Mittelalter ziemlich unverändert bei und baute die Feuerstellen lediglich ein wenig rückenfreundlicher, indem man sie nicht mehr direkt auf dem Boden, sondern vielmehr auf Sockeln oder Blöcken platzierte.

Aber natürlich waren da noch der Rauch und der Funkenflug, die durchaus unangenehme Begleiterscheinungen einer offenen Feuerstelle. Abzugsmöglichkeiten boten kleine Ritzen in den Wänden oder an der Decke – aber durch sie drang natürlich auch unangenehm kühle Zugluft ein. Was also tun?

Der Kamin

Ungefähr im 9. Jh. kamen die Menschen auf die Idee, die Feuerstelle von der Mitte des Raumes an dessen Rand zu verlegen. Über dieser Nische an der Wand konnte man dann einen Rauchfang bauen, durch den der Rauch durch einen Schornstein nach außen abgeleitet wurde. Zunächst

wurden diese Rauchabzüge aus Holz, ab dem 13. Jh. dann aus dem hochwertigeren und natürlich auch sichereren Stein errichtet.

Auch beim Kamin haben wir es mit einer Kombinationskochstelle zu tun, denn auch hier kann man Gargut in die Glut legen oder an einem Spieß braten. Kamine besaßen, so, wie dies an einem Dreifuß auch beim offenen Feuer möglich ist, in der Regel eine Vorrichtung, an der man einen Kessel

baute die anderen Räume so, dass sie von der Wärme des Kamins profitierten. So ist in alten Klöstern das Skriptorium häufig über der Küche oder so angelegt, dass der Kamin es auf der anderen Seite mitbeheizt.

Gleichzeitig gilt natürlich, dass das Kochen auf einem Kamin energetisch nicht sonderlich effizient ist, denn bei einem offenen Kamin verbraucht man wesentlich mehr Holz als bei einem ummauerten Herd.



Rekonstruktion eines römischen Backofens aus dem 1. Jh. n. Chr.

aufhängen konnte. Die Redensart „leg mal einen Zahn zu“, hat hier ihre Wurzeln, denn die Aufhängung war so eingerichtet, dass man den Topf an einer zahnradähnlichen Hängevorrichtung höher oder tiefer hängen konnte. Je nachdem, welche Richtung man wählte, wurden der Kessel und die darin befindlichen Speisen mehr oder weniger stark der Hitze ausgesetzt.

Ein Kamin wirkte immer gleichzeitig auch als Wärmequelle für den Raum. In Klöstern bedeutete dies, dass die Küche, wie im Wohnhaus, der wärmste Ort war. Zugleich achtete man darauf, dass der Kamin eine Doppelwirkung entfalten konnte, und

Der Herd

Im 16. Jh. erfand man deshalb die geschlossene Kochstelle. Die Feuerstelle wurde an drei Seiten ummauert und mit einer Eisenplatte bedeckt. Brauchte man für das Gargut eine große Hitzeentwicklung, konnte dieses immer noch direkt ins Feuer gestellt werden. Es standen aber dank der Eisenplatte nun auch sanftere Garmöglichkeiten zur Verfügung, denn die Töpfe konnten, je nachdem, wie viel oder wenig Hitze man benötigte, in die Mitte der Platte oder an deren Rand gestellt werden.



Eine mittelalterliche Burgküche mit großer offener, gemauerter Feuerstelle für mehrere Kochgeräte, darüber ein Rauchabzug und daneben ein steinerner Backofen

Darüber hinaus wurde der Funkenflug bei diesem Modell wesentlich reduziert, und ein Gleiches gilt natürlich für das Holz, das ebenfalls in geringerer Menge und zugleich effizienter eingesetzt werden konnte.

Im 18. Jh. versah man den ummauerten Herd zusätzlich mit Einsatzringen. Sie hatten verschieden große Durchmesser und konnten jeweils die dazu passende Topfgröße aufnehmen. Einsatzringe ermöglichten sanfteres Garen oder Köcheln, etwa von Eintöpfen. Wenn man sie herausnahm, konnte man den Topf nach wie vor direkt ins Feuer hängen.

Im 19. Jh. wurde im Zuge der Industrialisierung, die sich ja vor allem in der Spezialisierung und Mechanisierung verschiedener Arbeitsvorgänge zeigte, der sogenannte „Sparherd“ entwickelt. Bei diesem Modell befand sich unterhalb der Herdplatte ein Backofen, ein Kasten, in dem man Wasser erwärmen konnte, und ein Wärmeschrank, die alle vom Feuer in

der Mitte des Herdes beheizt wurden, von dem aus der heiße Rauch durch den Herdraum zog. Da man diesen Ofen mittels einer Klappe schließen konnte, war dieses Modell hinsichtlich des Energieverbrauchs noch sparsamer als seine Vorgänger. Außerdem konnte man den Sparherd, später auch „Küchenhexe“ genannt, nicht nur mit Holz, sondern auch mit Kohle beheizen.

Die Rauchentwicklung war beim Sparherd kein Problem mehr: Der Rauch wurde durch ein Rohr vom Herd direkt in den Schornstein geleitet – daher rührt die regionale Bezeichnung „Stangenofen“.

Da der Herd immer noch das Herz des Hauses war, entwickelte man auch aus Gründen der Repräsentation bis zum Ende des 19. Jh. gusseiserne Herde, die man stolz „Kochmaschinen“ nannte, vielfach verziert in allen Formen und Größen, sodass sie nicht nur der Nahrungszubereitung dienten, sondern auch eine Zimmerzier waren.

Der Grill

Die alte Sehnsucht nach Freiheit und Abenteuer, die jedem Menschen eigen ist, sorgte nach der über die Jahrhunderte vollzogenen Perfektionierung des Herdes dafür, dass der Grill seine eigenständige Stellung bewahrte und die Fähigkeit, über offenem Feuer schmackhafte Gerichte zuzubereiten, nicht verloren ging.

Tatsächlich ist das Grillen in unserer Gesellschaft eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Und obwohl es infernalisches stinkt – vor allem für diejenigen, die nicht begeistert und mit leicht wässriger Zunge rund ums Feuer versammelt sind –, ist der Drang, ein paar Kohlen nachzulegen, offenbar nicht auszurotten.

Als Hitzequelle kann ein Holzfeuer ebenso dienen wie ein Kohlegrill, einer der mit Gas betrieben wird oder über elektrische Heiz-

schleifen verfügt. Inzwischen gibt es für Umweltbewusste sogar Solargrills, und auch das Rösten des im Supermarkt erlegten Wilds wird mittlerweile nicht mehr zwangsläufig auf Spießen vollzogen, es kann auch auf mit Gas erhitzten Steinen geschehen.

Holzkohle ist aus Sicht der Umwelt tatsächlich inzwischen die schlechteste Wahl, denn für deren Herstellung werden in ärmeren Ländern eine Menge Bäume gefällt, die besser stehen gelassen würden, damit auch die Menschen späterer Generationen noch Luft zum Atmen haben.

Neben dem direkten Grillen gibt es beispielsweise beim Kugelgrill die Möglichkeit der indirekten Erhitzung, bei der das Gargut neben oder oberhalb der Hitzequelle platziert wird und die heiße Luft die Speisen gleichmäßig umströmt.

Der Backofen

Vom Herd zu unterscheiden ist der Backofen, der eine ebenso lange Geschichte hat. Errichtet wurde er aus Ziegeln und Lehm. Im Gegensatz zum Herd verfügte er nicht über einen Schornstein, sondern über ein Loch im hinteren Backraum, durch das der Rauch abziehen konnte.

Das Backen im Backofen war ein langwieriger Vorgang. Allein für den Abbrand des Holzes musste man sechs Stunden veranschlagen. Der eigentliche Backvorgang beginnt erst, nachdem die Glut aus dem Ofen entfernt und dieser mit der sogenannten „Bäckerfahne“ – einem Glutkratzer, um den ein nasser Jutesack gewickelt worden ist – ausgewischt wurde. Die Wände strahlen dann die Wärme auf das Backgut ab.

Da diese Wärmeabstrahlung zu Beginn sehr stark ist und dann nach und

nach schwächer wird, muss man zuvor genau planen, was wann in den Ofen kommt. Damit nichts verbrennt, machten die Bäcker zur Kontrolle der Backtemperatur einen Test, bei dem sie Roggenähren in den Backraum legten. Wenn sie verbrannten, war der Ofen noch zu heiß und musste mit einem nassen Sack heruntergekühlt werden; wenn die Ähren jedoch schön braun wurden, war die Temperatur perfekt für das Backgut.

Zuerst kamen die Kuchen in den Ofen, die bei hoher Hitze schnell durch waren, und anschließend eine große Menge Brotteige, die dann etwa eine Stunde im Ofen blieben. Ob die Kruste hart oder weich wird, hängt übrigens von der Art des verwendeten Holzes ab. Weidenholz sorgt für eine weichere, Buchenholz für eine krosse Kruste. Die Abwärme des Ofens wurde dann genutzt, um noch ein wenig Dörrobst herzustellen. ☀



Frühneuzeitliche „Küchenhexe“, auch „Sparherd“ oder „Stangenofen“ genannt

Brauen, Backen, Butter machen

von Barbara Stühlmeyer



Natürlich kann man, wie jeder Hobbycamper weiß, ganz wunderbar im Freien kochen. Und für die Nomadenstämme war und ist diese Form der Nahrungszubereitung tatsächlich bis heute vorherrschend. Man kommt mit wenigen Geräten aus und lebt, was das Essen angeht, buchstäblich von der Hand in den Mund. Aber mit der Sesshaftwerdung der Menschen änderte sich die Situation in Sachen Küche und Co. grundlegend. Denn von diesem Zeitpunkt an vermehrten sich die Gerätschaften auf wunderbare Weise und die Gebäude folgten ihnen nach. Logisch, denn wer immer mehr Dinge verwendet – seien es Vorräte, Töpfe, Fässer oder Pfannen –, der braucht Örtlichkeiten, an denen er all das verstauen kann. Wer die Prozesse rund um das Kochen, Backen und Brauen verstehen will, tut also gut daran, einen Blick auf die Infrastruktur unserer Ernährung zu werfen.

Das Herz des Hauses

Die Küche ist unzweifelhaft die ungekrönte Königin in der Reihe der Örtlichkeiten, denn in ihr befindet sich das, was in der keltischen Kultur noch heute als „Herz des Hauses“ bezeichnet wird: der Herd. Um ihn ranken sich allerlei Legenden, denn er ist jener beinahe mythische Ort, an dem sich alchemistische

Das Getreide wurde zunächst in Garben zusammengebunden und in Schobern zum Trocknen gelagert; diese waren meist an den Seiten offen, damit das Getreide gut durchlüftete und sich nicht so schnell Schimmel bilden konnte. Später wurden die getrockneten Ähren dann gedroschen („Tacuinum sanitatis“ aus dem späten 14. Jh.).

Prozesse vollziehen, die Ungenießbares wie beispielsweise rohe Kartoffeln auf wunderbare Weise in nahrhafte Speisen verwandeln.

Dass Liebe durch den Magen geht und bei der Nahrungsaufnahme nicht nur der Körper, sondern auch Geist und Seele genährt werden, erkennt man daran, dass die Küche noch heute in vielen Familien der Ort ist, wo sich alle immer wieder versammeln, wo man nicht nur miteinander isst, sondern auch alle wichtigen Gespräche stattfinden.

Auf dem aktuellen Markt befindliche Wohnungen für Singles, in denen keine Küche mehr vorgesehen ist, können mit Recht als Indikator für den Zerfall der Gesellschaft gewertet werden. Denn die Fähigkeit aufzugeben, für sich und andere zu kochen, erzeugt eine neue, aber keineswegs spirituell nahrhafte Form des Nomadentums.

Dass die Küche das Zentrum für die Nahrungszubereitung ist, kann man auch daran erkennen, dass sie eben normalerweise nicht fehlen darf und von ihr in einem Prozess der Spezialisierung, der sich in größeren sozialen Zusammenhängen vollzieht, die anderen Gebäude wie von einem Baumstamm abzweigen. Wo viele Menschen versorgt werden müssen wie beispielsweise in einem Kloster oder auf einer Burg, gibt es neben der Küche auch noch ein Backhaus, ein Brauhaus oder eine Meierei, jenes Zentralgebäude, von dem aus der Gutsverwalter die verschiedenen Dienste koordiniert und in dem er wohnt.

**Kühl und dunkel,
aber kein Gefrank**

Bevor es Kühlschränke gab, war es keine gute Idee, allzu viele Lebensmittel in der Küche aufzubewahren. Die dort herrschenden Temperaturen zauberten nämlich nicht nur Schweißtropfen auf die Stirn der Köchin, sondern ließen auch Lebensmittel schnell umkippen. Damit diese länger frisch blieben, legte man sie in die Vorratskammer, auch Speisekammer oder kurz „Speis“ genannt. Dort gab es eine Reihe von Regalen, Spankörben und Steinzeug, in denen man Gemüse, Obst, Schmalz, Butter und Eingemachtes eine Zeitlang aufbewah-



Foto: Cod. Vat. Series nou. 2644, fol. 86v. ÖNB

Nicht nur Burgen und Klöster hatten einen Weinkeller, sondern auch die Häuser der städtischen Oberschicht („Tacuinum sanitatis“ aus dem späten 14. Jh.).

ren konnte. Auch Flaschen mit Milch oder Fruchtsäften, Eier, Brot, getrocknete Pilze und Früchte, aus denen man im Winter leckere Suppen zaubern konnte, fanden hier ihren Platz.

Eine Speisekammer war im Idealfall gut bestückt und jeder Quadratmeter des kleinen Raumes wurde gut ausgenutzt. Deshalb hing auch von der Decke Essbares herab, wie beispielsweise Schinken, Würste, Speck oder Wildbret. Die Aufhängung der Fleischwaren hatte den Vorteil, dass von allen Seiten Luft drankam und die Waren nicht so schnell schlecht wurden. Und auch die Mäuse und Ratten, die den Katzen immer eine Nasenlänge voraus waren, hatten es schwerer, an den leckeren Speck zu gelangen. Hoch gelegene Fenster waren

eine weitere Möglichkeit, die Luftzirkulation zu gewährleisten und dafür zu sorgen, dass niemand hereinkam, der sich an den Speisen zu schaffen machte.

Wer heutzutage bei alten Gebäuden auf der Suche nach der Speisekammer ist, sollte immer dem Kompass in Richtung Norden folgen. In dieser Himmelsrichtung kommt am wenigsten Sonne an die Speisen.

Ist der Vorratsraum als Erdkeller angelegt, bleibt er ebenfalls kühl. Solche Kammern haben dank ihres direkten Kontakts zum Erdboden in der Regel einen Fußboden aus unverfugten Steinen, sodass die Erdfeuchte in die Raumluft eintreten, bei ihrer Verdunstung dem Boden Wärme entziehen und somit zur Kühlung beitragen kann.

Viel Platz, doch nicht an der Sonne

... boten die Speicher. Im Gegensatz zur Vorratskammer ist ein Speicher dazu da, eine große Menge einer bestimmten Ware aufzunehmen. Er dient also nicht der persönlichen Vorratshaltung eines Haushalts, sondern ist in der Regel Teil eines Gewerbes oder in kommunalem Besitz. In mittelalterlichen Städten fanden sich

überall Korn- oder Getreidespeicher, die in Süddeutschland auch „Fruchtkasten“ oder „Zehntscheuer“ genannt wurden.

Bei den Speichern handelt es sich um massive Gebäude, die stets so gelegen waren, dass eine gute Verkehrsanbindung gewährleistet war. Der Hafen einer Stadt war beispielsweise ein idealer Standort. In Hamburg gibt es deshalb einen Stadtteil, der auf den Namen „Speicherstadt“ hört. Hier wohnten Kaufleute, die in ihren Speichern je nach Sortiment Tee, Kaffee, Getreide und vieles mehr stapelten, um es dann auf dem Wasserweg weiter zu transportieren und zu verkaufen.

Egal, was in einem Speicher gelagert wird – er muss so gebaut sein, dass das Gut nicht feucht wird, denn sonst droht im wahrsten Sinne des Wortes das Verderben. Da in den städtischen Speichern oft große Mengen an Getreide gelagert wurden, konnte dies durchaus Hunger zur Folge haben.

Heute back ich ...

Beim Backhaus gilt, dass wir es hier nur in größeren Lebenszusammenhängen mit einer Außenstelle der Küche zu tun haben. In anderen, wie beispielsweise in

Dorfgemeinschaften, war das Backhaus eine gemeinschaftlich genutzte Anlage, die das Leben hinsichtlich der Nahrungsherstellung wesentlich erleichtern

auch das eine oder andere kommunikative Projekt.

Backhäuser gab es vermutlich bereits in der Antike. In Europa gibt es materiell nachweisbare Überreste vom 14. Jh. an. Ihre Hochzeit erlebten die Backhäuser ab dem 17. Jh., als aufgrund der Brandgefahr und des hohen Holzverbrauches Hausbacköfen hoheitlich verboten waren. In den ländlichen Regionen hielten sich die Backhäuser zum Teil bis in die 1960er-Jahre.



Zum Backen gab es meist ein frei stehendes Backhaus, das von der gesamten Dorfgemeinschaft benutzt wurde. So war der Backvorgang effizienter und die Brandgefahr für die einzelnen Häuser geringer.

Foto: Wikimedia commons, Brevéteur

konnte. Backhäuser gibt es kulturübergreifend, wobei sie in Europa aufgrund der von ihnen ausgehenden Brandgefahr oft am Ortsrand erbaut wurden, während sie in der islamischen Welt auch mitten in größeren Städten zu finden sind.

Der große Vorteil eines Backhauses ist, dass die mit dem Brotbacken beschäftigten Männer und Frauen sich nur noch darum kümmern mussten, den Teig vorzubereiten. Der Ofen wurde nämlich, da von allen genutzt, an den dafür vorgesehenen Backtagen ständig auf hoher Temperatur gehalten und war sofort bereit für den von feuchten Tüchern bedeckten Teig, der dann vor Ort – je nach Teigzusammensetzung – innerhalb von 5 bis 20 Minuten durchgebacken wurde.

Es wäre einmal eine Studie wert, ob die heutigen Standorte der Nachrichtensender, Rundfunkhäuser, Fernsehanstalten oder Zeitungsredaktionen in irgendeinem räumlichen Zusammenhang mit den alten Backhäusern stehen. Denn natürlich waren die je nach Gegend ein- bis dreimal wöchentlich abgehaltenen Baktage auch Räume des Informationsaustauschs. Man kam nicht nur zusammen, um seinen Teigling in den Ofen zu schieben, sondern erledigte, während sich die leckere Kruste bildete, nebenbei

Seitdem wird das Backen meist den darauf spezialisierten Bäckern überlassen. In der letzten Zeit gibt es allerdings einen gegenläufigen Trend. Sein eigenes Brot zu backen, wird von vielen wiederentdeckt. Und im Zuge der Corona-Pandemie war Backhefe im Gegensatz zu Toilettenpapier tatsächlich eine Zeitlang Mangelware.

Morgen brau ich ...

Ebenso wie das Brotbacken galt auch die Herstellung von Bier als Frauensache. Männer übernahmen diese Aufgabe nur dann, wenn sie sich berufsmäßig auf das Bierbrauen spezialisierten. Brauhäuser waren im Gegensatz zu den Backhäusern, die der Gemeinschaft eines Ortes als Equipment dienten, keine kommunalen Ausrüstungsgegenstände, an denen verschiedene Haushalte ihr Bier brauten, sondern vielmehr Betriebe, in denen das beliebte und aufgrund der bakteriellen Gefahren, die vom Trinkwasser ausgingen, auch notwendige Nahrungsmittel im großen Stil produziert und verkauft wurde. Wo die Möglichkeit bestand, im kommunalen Brauhaus sein eigenes Bier zu brauen, geschah dies unter Aufsicht eines Braumeisters.

Zugleich sind Brauhäuser, ebenso wie Backhäuser, aber auch Orte, die Menschen magisch anziehen, was mit dem leckeren Gerstensaft ebenso zu tun hat wie damit, dass die meisten Brauhäuser auch einen Ausschank hatten, sodass man das Produkt in feuchtfrohlicher Runde erst einmal ausgiebig testen konnte, bevor man sich entschied, wie viele Fässer man ordern wollte.

Die Brauhäuser waren in der Regel mit einer Malzdarre ausgestattet.

Für die Herstellung des Biers gab es – weil man sich durch die Hinzufügung verschiedener Kräuter, wie sie vor allem im Mittelalter üblich war, auch schnell mal den Magen gründlich verderben konnte – bald überall städtische Verordnungen, über deren Einhaltung die Zünfte streng wachten. Wer sich nicht an die Vorschriften hielt, verlor nicht nur seinen guten Ruf, sondern konnte auch der Brauehnehmung verlustig gehen.

Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht

... ist ein Sprichwort, das eine alte Erfahrung wiedergibt, denn der tägliche Gang zum Brunnen war ein selbstver-

ständlicher Bestandteil des mittelalterlichen Lebens. Er diente nicht nur der Wasserbeschaffung, sondern selbstverständlich auch der Kommunikation. Am Brunnen kamen alle Einwohner eines Viertels zusammen – deshalb wurde zwischen Anstehen und Wasserschöpfen manch eine Intrige geschmiedet, manch Ehe arrangiert, Streit geschlichtet oder Geschäft angebahnt.

Da sich in Brunnen aber nicht nur Wasser, sondern auch Keime sammeln konnten, waren sie im Mittelalter durchaus Gefahrenstellen, und mehr als eine Magen-Darm-Erkrankung nahm mit dem Gang zum Brunnen ihren Anfang. Besonders dann, wenn sich in der Nähe des Brunnens Sickergruben befanden, bestand die Gefahr, dass sich in dessen Tiefen eine Fülle von Keimen einnistete.

Für Archäologen sind Brunnen heute besonders beliebte Grabungsorte, denn manch einer, der etwas zu entsorgen hatte, warf es beim abendlichen Spaziergang in den Brunnen und dachte, dass es nie wieder zum Vorschein kommen würde. Tatsächlich erzählen uns diese oft unscheinbaren Zeitzeugnisse heute eine Menge über das Alltagsleben der Menschen im Mittelalter und früher Neuzeit.

Ach du Sch... oder: Wo geht's zu den Latrinen?

Die alten Römer, die Minoer im Palast von Knossos oder die Menschen der Induskultur hätten über die mittelalterlichen Latrinen gewiss nur verständnislos den Kopf geschüttelt. Sie waren es gewohnt, ihre Geschäfte in Örtlichkeiten zu verrichten, in denen sie auf Steinsitzen Platz nahmen und sicher sein konnten, dass alles, was sie hinterließen, zuverlässig von dem durchfließenden Wasser entfernt werden würde. Im Mittelalter hingegen konnte man zwischen dem luftigen Aborterker in der Burg, dem klösterlichen Necessarium und der städtischen Sickergrube wählen.

Am luxuriösesten war noch das Necessarium, denn die Mönche und Nonnen bauten ihre Klöster für gewöhnlich so, dass das Dormitorium möglichst in der Nähe eines kleinen fließenden Gewässers lag. Dort wurde dann eine kleine Kammer für die Notdurft errichtet, in der alles Geschäftliche direkt den Fluten übergeben wurde.

Archäologen schätzen Latrinen aber weit mehr als Necessarien, denn auch sie erweisen sich für die Nachwelt nicht selten als Goldgruben.



Städtische, spätmittelalterliche Backstube: Hier konnte jeder gegen Gebühr seine Teigwaren backen (lassen), was wegen der Brandgefahr zu Hause verboten war. Daneben gab es natürlich auch die verschiedensten Bäckergerichte.

ABC der Küchengeräte in Aktion

von Peter Lutz



Der Abwasch; für hartnäckige Verkrustungen nahm man den „Panzerfleck“, ein Stück Kettengeflecht.

Foto: Peter Lutz

Diesen Fragen und noch vielen weiteren wurde in den letzten 40 Jahren von Wissenschaftlern wie auch von Laien in zahllosen Versuchen experimentell nachgegangen. Ob man in allen Fällen von „experimenteller Archäologie“ sprechen kann, sei dahingestellt. Aber im Laufe der Jahre hat sich so ein riesiges Wissen über die Kochgewohnheiten am offenen Feuer unserer Vorfahren angesammelt. Allerdings sind auch noch immer viele Fragen offen.

Eine sehr bekannte und informative Übersicht von Küchengeräten, auch im Einsatz, bieten die 27 Kupferstiche aus Bartolomeo Scappis

1570. Hier werden auch alle Utensilien mit (italienischen) Namen benannt. Mit der sechsten Abbildung, der Feldküche, sind viele meiner Artikel in *Karfunkel* unterlegt (s. Seite rechts).

Dieses ABC soll und kann keine vollständige Abhandlung über die verwendeten Küchengeräte des Mittelalters und der Frühen Neuzeit bieten. Dazu reicht der Platz in diesem Heft kaum aus, zudem müsste auch eine zeitliche Einordnung aller Utensilien vorgenommen werden. Die vielen Fotos sollen aber zum Entdecken und Nachdenken über unsere Vergangenheit einladen und Vergleiche

Wenn ich in einem Museum einen mittelalterlichen Kugeltopf aus Keramik betrachte, weiß ich noch lange nicht, wie man darin gekocht hat. Das Museum präsentiert mir zwar das originale Objekt, jedoch erfahre ich wenig über Zweck und Umgang mit selbigem. Da muss man eben ausprobieren. Da die Museen ihre Objekte nicht ausleihen, muss man sie sich, um beim Kugeltopf zu bleiben, von einem Töpfer drehen und brennen lassen. Aber hier fangen schon die Probleme an. Welcher Ton wurde verwendet? Wie wurde er behandelt, z. B. abgemagert? Bei welcher Temperatur wurde gebrannt? Hatte er eine Glasur und wenn ja, welche und an welchen Stellen?

Werk „Opera“, ein italienisches Kochbuch aus dem Jahr

1570. Hier werden auch alle Utensilien mit (italienischen) Namen benannt. Mit der sechsten Abbildung, der Feldküche, sind viele meiner Artikel in *Karfunkel* unterlegt (s. Seite rechts).

che zur Gegenwart ziehen. Alle sind in den letzten 16 Jahren auf verschiedenen Veranstaltungen und auch bei mir im Fotostudio entstanden, wenn ich keine passenden Aufnahmen zur Verfügung hatte.

A

Abwasch

Falls jemand ein Küchenutensil vermisst, kann man sich melden und wir werden in einer späteren *Karfunkel*-Ausgabe gerne Auskunft geben.

Den Abwasch macht niemand gern, aber er ist notwendig. Während heute alles in eine Geschirrspülmaschine kommt, in der viel Chemie für Sauberkeit sorgt, war früher Handarbeit angesagt. Dabei ist zu

bedenken, dass es an „Chemie“ nur relativ schwache Laugen aus Soda, Holzasche oder Seifenkraut gab, weshalb mehr Mechanik zum Einsatz kam: Ausreiben des Geschirrs mit Stroh, Abreiben von Verkrustungen mit feinem Sand oder besser Ziegelstaub, wobei noch ein kleines Stückchen Kettengeflecht, der sog. „Panzerfleck“, zum Einsatz kam. Leichtere Verschmutzungen hat man mit einem Bündel von Reisstroh entfernt. Eisentöpfe wurden nur von innen gereinigt, weil der anhaftende Ruß einen guten Rostschutz darstellt. Sie mussten aber dann innen gut getrocknet und vor allen Dingen wieder eingefettet werden.

Holzteile durften nur kurz im Waschwasser bleiben, damit sie nicht aufquollen und sich verformten. Auch sie mussten gut getrocknet und luftig aufbewahrt werden, damit sie nicht schimmelten.

Apfelausstecher

Apfelausstecher fertigt man heute wie damals aus einem runden Blech – früher aus Eisen, heute aus Edelstahl. Ein besonderer Apfelausstecher ist aus Bein, also einem Knochen, in diesem Fall eines Schafes, gefertigt. Gefunden wurden solche Ausstecher z. B. in England.

Axt oder Beil

Eine Axt oder ein Beil braucht man in der Küche nicht nur zur Zerkleinerung des Feuerholzes oder Herstellung von Spänen zum Anfeuern, sondern auch zum Zerteilen von Fleisch. Fleisch würde frü-

her meist lebend angeliefert, und so fielen diese Schlachtarbeiten auch in der Küche oder in einem eigenen Raum an.

B

Bindfaden

Bindfäden als Küchengeräte? Selbstverständlich hat man mit Küchengarn die Gliedmaßen von Geflügel am Körper drapiert, damit sie nicht abstehen und in der Hitze des Feuers verbrennen. Aber ein Bindfa-

gleich zwei Hühner mittels Bindfaden über dem Feuer, wobei der Faden ebenfalls noch den Zweck hatte, die Gliedmaßen eng an den Körper zu binden. Allerdings war das Feuer eher eine starke Glut. An der Bräunung ist aber zu erkennen, dass es tatsächlich funktioniert.

Wichtig ist die Auswahl des Bindfadens. Kunststoff kommt natürlich in mehrfacher Hinsicht nicht infrage. Der Faden oder die Schnur sollte zudem vorher gut gewässert werden und nicht direkt der Flamme ausgesetzt sein.

Blasebalg, Blasrohr

Will man das Feuer stärker anfachen, braucht man verstärkte Luftzufuhr. Das kann durch einen Federwisch, aber auch gezielter durch einen Blasebalg oder durch ein Blasrohr geschehen.

Bratenwender, mechanischer

Natürlich ist es anstrengend, neben dem Feuer zu sitzen und den Bratenspieß gleichmäßig zu drehen. So haben findige Köpfe einen mechanischen Bratenwender erfunden, der die Arbeit sehr erleichtert. Solch ein Wunderwerk der Technik kann man in der Küche des Hospitals in Beaune, Burgund, Frankreich, sogar in Aktion bewundern.



Die „Feldküche“ aus dem italienischen Kochbuch „Opera“ des Bartolomeo Scappi (1570)

den als alleiniges Hilfsmittel beim Grillen? Dass das geht, habe ich auf einem Mittelaltermarkt in Frankreich dokumentiert. Hier hingen

Butterfass, -form

In jeder Küche befand sich auch ein Butterfass. In dieses aus Holzdauben hergestellte Gefäß gab man den von der frischen Milch abgeschöpften Rahm oder die Sahne, setzte das Oberteil mit dem mittigen

Photo: wikimedia commons

Stampfer auf – und dann hieü es stampfen. Nach einiger Zeit hatte sich die Butter von der Buttermilch getrennt und konnte in eine spezielle Butterform aus Holz oder Keramik gestrichen werden.

D

Daubenschalen

Daubenschalen als Trinkgefüäbe gab es vermutlich sehr häufig, allerdings hat sich ihr Holz, im Gegensatz zu Trinkgefüääben aus Keramik, seltener archäologisch nachweisbar erhalten. Ging eine Daubenschale kaputt, wanderte sie eben gleich ins Feuer. Damit eine Daubenschale dicht wird und auch bleibt, muss sie nur eine Zeit lang in Wasser eingetaucht werden.

E

Eimer

Eimer wurden aus Holzdauben hergestellt und mit Weiden- oder später Metallringen zusammengehalten.



Der Löffel dient zum Begieäen, der Federwedel zum Verteilen auf dem Braten.

Damit sie dicht wurden und auch blieben, mussten sie stets feucht sein. Trocknete das Holz aus, zog es sich zusammen und der Eimer wurde undicht.

Fässer

Fässer aus Holz konnte man recht groä herstellen. Die vier „Heidelberger Fässer“ aus der Zeit zwischen



Diese kleine Steinmühle ist für Senf und Gewürze geeignet.

1591 und 1751 fassten zwischen 127 000 und 221 726 Liter Wein. Das gröäte wurde allerdings nur dreimal gefüllt, weil es nie dicht hielt.

Da Fässer, wie auch Holzzeimer, aus Dauben hergestellt sind, müssen sie immer feucht gehalten werden, damit sie dicht bleiben. Nur leere Fässer werden undicht.

Federn in der Küche

Federn in der mittelalterlichen Küche konnten im Gegensatz zu heute mehrere Funktionen erfüllen. Nicht nur, dass man mit einem Federbusch den

Staub aufwischen konnte, die Feder-schwingen eines Vogels halfen auch beim Anfachen der Glut zu einem lodernnden Feuer. Mit mehreren zusammengebundenen Federn konnte man Fleisch auf dem Spieß mit Fett oder einer Marinade bestreichen.

Fettpfanne

Entgegen der landläufigen Meinung hat man nicht &uumuber, sondern vor dem Feuer gegrillt. Das hatte verschiedene Gr&uumunde. Zum einen ist die Gefahr des Verbrennens geringer; vor allem aber verbrennen das wertvolle Fett und die guten Fleischsäfte nicht im Feuer. So stellte man unter das Grillgut eine

Sch&uumussel oder eine besondere, längliche Fettpfanne aus Keramik. Diese hatte einen oder zwei T&uumullengriffe, damit man sie mit Holzstielen gefahrlos hervorholen konnte.

Feuerglocke

Feuer war Segen, aber auch gleichzeitig eine groäe Gefahr. Offenes Feuer musste ständig bewacht werden. Um die Feuergefahr in der Nacht zu reduzieren und auch das Anfachen des Feuers am nächsten Morgen zu erleichtern, hat man die Glut unter eine Feuerglocke aus Keramik geschoben und diese an der Wand der Herdstelle platziert.

Feuerstein, Schlageisen und Zunder

Feuer ohne Streichhölzer oder Feuerzeug zu entz&uumunden, ist gar nicht so einfach. Dazu braucht man einen Feuerstein (Flint), den man heute noch an der Ostseek&uumuste finden kann. Mit einem besonders gebogenen Schlageisen schlägt man Funken, und wenn diese auf den darunter gehaltenen Zunder fallen, fängt dieser an zu brennen. Allerdings braucht man dazu eine Menge Geschick bzw. &uumubung und



Gewürzkiste mit den gut verpackten Gewürzen und einer Liste

Edler – aber um etliches teurer – waren und sind Grapen aus Bronze. Sie hatten alle am oberen Rand zwei gegenüber liegende mitgegossene Ösen (Ohren), in denen ein geschmiedeter eiserner Bügel eingefügt werden konnte. So konnte man die Grapen tragen und auch über die Feuerstelle hängen. Im Gegensatz zu ihren Verwandten aus Keramik waren Bronzegraben nahezu unbegrenzt haltbar und tatsächlich über mehrere Jahrhunderte im ständigen Gebrauch, indem sie von Generation zu Generation weitervererbt wurden.

natürlich brennbares Material in Form von trockenen Holzspänen.

Um Zunder herzustellen, wird der sogenannte Zunderschwamm, ein Baumpilz, in Stücke geschnitten, in einer Salzlösung aus Kaliumnitrat ausgekocht und dann getrocknet.

Fleischgabel

Ein besonderes Gerät, das wir heute so nicht mehr aus der Küche kennen, ist die Fleischgabel, deren Zinken im rechten Winkel zum Griff stehen. Diese Gestaltung erleichtert aber die Entnahme von Fleischstücken aus einem hängenden Kessel ungemein. Durch eine einfache Drehung im Handgelenk hat man das Fleisch rasch an den Zinken und kann es leicht vom Kessel auf ein Schneidbrett befördern.

G

Gewürzkasten

Gewürze waren früher sehr wertvoll und wurden durch den Küchenmeister sicher aufbewahrt, und zwar als Einzelgewürze in Glas-, Holz- oder Keramikbehältern, die man entsprechend verschließen konnte. Gewürze konnten aber auch in Leinensäckchen gelagert werden. Eine entsprechende Kennzeichnung der Gefäße ist sinnvoll.

Grapen (die Grape/der Grapen)

Unter Grapen versteht man ein kugelförmiges Kochgeschirr, das auf drei, manchmal recht langen Füßen steht und aus Keramik, Bronze oder später aus Gusseisen hergestellt sein kann. Die Grape kann man in oder neben die Glut stellen. Durch ihre drei Füße wackelt sie auch nicht, sondern steht höchstens etwas schief. Hat eine solche Grape noch einen seitlichen Griff mit einer Tülle, kann man sie auch leicht mit einem runden Holzstück aus dem Feuer nehmen, ohne sich die Hände zu verbrennen. Kleine Grapen kann man darüber hinaus sowohl als Koch- wie auch als Essgeschirr verwenden.

Grapen aus Keramik waren schnell und preisgünstig herzustellen, hatten aber bei unsachgemäßem Gebrauch keine lange Haltbarkeit.

Grillroste

Grillroste haben die Aufgabe, eine vom Feuer oder von der Glut entfernte Grillfläche zu bilden. Die Form kann hierbei rechteckig oder rund sein. Auch kleinere Gefäße kann man auf einen solchen Grillrost stellen.



Solche Fleischgabeln kennen wir heute nicht mehr: Der lange Stiel und die Zinken, die im rechten Winkel dazu stehen, erleichtern die Entnahme von Fleisch aus den Kesseln enorm.

Grillspieße

Ein Grillspieß nutzt wenig, wenn man keine Aufhängevorrichtungen hat. Hierfür benötigt man mindestens zwei Astgabeln, besser aber zwei Feuerböcke. In großen Küchen, wie im englischen Hampton Court Palace der Tudorzeit, waren variable Vorrichtungen zur Aufhängung der Spieße direkt an der Feuerstelle angebracht. So konnten mehrere Spieße gleichzeitig gedreht und auch ihre Entfernung zum Feuer variiert werden.

Eine weitere Notwendigkeit sind sogenannte „Mitnehmer“. Unser erster Versuch auf der Ronneburg, Hühner zu grillen, ging deutlich in die Hose: Mangels Mitnehmer drehten sie sich einfach nicht mit, da war nichts zu machen. Wir haben die Hühner dann zerkleinert in der Pfanne angebraten – geschmeckt hat es trotzdem.



H

Holzschalen

Neben Daubenschalen und gebeitelten Schalen wurden auch Schalen mit der Wippdrehbank gedreht. Dank verschiedener Latrinenfunde haben wir heute sehr viele und unterschiedlich geformte Belegstücke. Leichter herzustellen sind diese Schalen, wenn sie aus noch nassem Holz gedreht wurden. Sie verziehen sich dann aber gern und werden eher oval als rund. Für mich macht das aber gerade den besonderen Reiz aus. Meist wurde auf der Unterseite der Schalen das Zeichen ihres Besitzers eingebrannt.

Diese Schalen sollte man vor dem Benutzen kurz komplett in Wasser tunken, um Spannungsrisse zu vermeiden. Beim Abwasch sollten sie ebenfalls nicht zu lange im Wasser verweilen, danach gut getrocknet und luftig gelagert werden.

K

Kaminsägen

Kaminsägen und Ketten dienten als Vorrichtungen zum Aufhängen von Kesseln und Töpfen. Jeder Kessel

braucht eine Aufhängevorrichtung über dem Feuer. Mit einer Kaminsäge kann man den Abstand zum Feuer besonders leicht regulieren. Man fasst den Henkel unterhalb der Kaminsäge und hebt ihn leicht an, dann kann man mit Hilfe des Hakens an der Säge die Höhe leicht einstellen.

Übrigens: Der Spruch „einen Zahn zulegen“ leitet sich von der Kaminsäge ab. Ist der Topf näher am Feuer (einen Zahn weiter nach unten gelegt), kocht der Inhalt schneller.

Auch Ketten mit großen Ösen und Haken an ihren Enden können die Höhe über dem Feuer regulieren, ihre Verwendung im Feuer ist wegen der Hitze aber gar nicht so einfach.

Käseform, Käsesieb

Ein Frischkäse kann in der Küche schnell hergestellt werden. Dazu braucht man nur frische Milch direkt von der Kuh. Jetzt gibt man ein Säuerungsmittel wie Essig, Zitronensaft oder Lab hinzu und wartet ab.

Nach einiger Zeit trennt sich Molke von dem Käsebruch. Letzterer wird mit einer Schaumkelle in eine mit dünnem Tuch ausgelegte Käseform gegeben und angedrückt. Durch die Löcher in der Käseform entweicht durch Druck weitere Molke und nach einiger Zeit ist der „Frischkäse“ schon fertig. Er kann weiter zu festem Käse verarbeitet oder – gut gewürzt – gleich verzehrt werden.

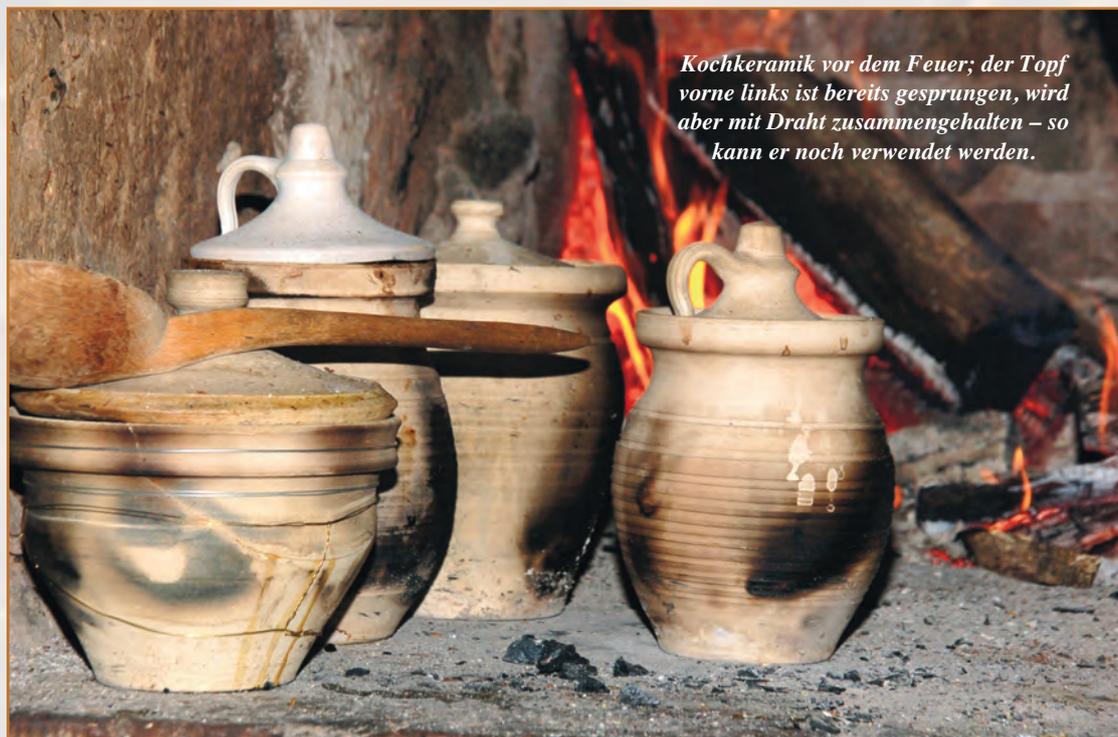
Die Molke ist übrigens ein erfrischendes Getränk.



Kessel und Töpfe aus Metall

Ein großer Kupferkessel ist in unserer heutigen Vorstellung vom Mittelalter das mystische Gerät, das in keiner Küche fehlen darf. Immerhin ist in den alten Sagen, Märchen und Erzählungen immer wieder die Rede von ihnen. In Wahrheit waren große Kupferkessel aber extrem teuer und daher wohl nicht in vielen Haushalten anzutreffen.

Metalltöpfe gab es aus vernieteten Eisenplatten, aus Kupfer getrieben, aus Bronzeguss oder aus Gusseisen. Die gegossenen Töpfe hatten meist drei lange Füße und



Kochkeramik vor dem Feuer; der Topf vorne links ist bereits gesprungen, wird aber mit Draht zusammengehalten – so kann er noch verwendet werden.

Foto: (4): Peter Lutz

wurden Grapen genannt. Metalltöpfe hatten auch einen Henkel zum Tragen bzw. Aufhängen.

Kienspan und Kienspanhalter

Kienspäne bestehen aus besonders harzhaltigem Kiefernholz und werden in einen Kienspanhalter eingeklemmt. Je höher die brennende Spitze steht, desto länger die Brenndauer und geringer die Flammengröße und damit die Lichtausbeute; je niedriger die brennende Spitze steht, desto stärker das Licht, aber die Brenndauer verkürzt sich.

Vorteil: Man kann mit dem Kienspan mal kurz in den Topf leuchten ohne allzu große Gefahr, dass verbrannte Teile in selbigen fallen. Mit einer Kerze oder gar Öllampe ist dies nicht möglich.

Nachteile: Der Kienspan rußt beim Verbrennen stark und es entsteht eine Menge Qualm. Die Brenndauer ist mit ca. 15 Minuten pro Span im Vergleich zu den anderen Möglichkeiten nur sehr kurz und muss ständig beobachtet und korrigiert werden.

Kochkeramik

Kochutensilien können aus verschiedenen Materialien bestehen, unglasiert oder glasiert sein. Ton- bzw. Keramikgefäße zählen zu den ältesten Kochgefäßen. Die ersten Tontöpfe waren kugelförmig und unglasiert; man stellte sie direkt in die

die Keramiken nicht in den offenen Flammen stehen, sondern in oder neben der Glut.

Will man kalte Flüssigkeit nachfüllen, dann stets nur in kleinen Portionen und sofort umrühren, sonst kommt es zu Spannungen.

Damit nichts anbrennt, müssen die Töpfe regelmäßig gedreht werden. Dazu benutzt man am besten ein Küchentuch, sonst verbrennt man sich leicht die Finger, oder aber einen Knebel aus zwei mit einer Schnur verbundenen Hölzern.

Nach dem Umrühren darf man den Kochlöffel nicht, wie gewohnt, am Topfrand abschlagen. Auch das erzeugt Spannungen und der Topf kann springen.

Für unglasierte Töpfe gelten weitere Regeln: Vor dem ersten Gebrauch wässern, trocknen lassen, innen einfetten und in der Glut leer erwärmen. Beim Säubern dürfen keine Spülmittel verwendet werden; sie dringen in die Poren ein und verändern den Geschmack des Kochgutes. Nach dem Säubern müssen sie gut trocknen und luftig aufbewahrt werden, damit sie nicht schimmeln.



Käseform für Frischkäse

Sollte eine solche Kochkeramik einmal zerspringen, konnte sie mit Hilfe von Draht wieder in Form gebracht werden und diente zumindest noch als Vorratsgefäß. Bei kleineren Sprüngen war die Keramik zwar nicht mehr wasserdicht, aber ein dicker Brei konnte dennoch darin zubereitet werden.

Körbe

Körbe waren und sind wichtige Behältnisse für Küche und Vorratsräume. Sie können schnell und preisgünstig von einem Korbmacher aus Weidenruten hergestellt werden, sind nahezu unzerstörbar und haben daher eine lange Lebensdauer. Da sie eine gewisse Elastizität aufweisen, ist es möglich, Keramiken und Gläser, verpackt in Stroh, relativ sicher mit ihnen zu transportieren. Und weil sie luftdurchlässig sind, können in ihnen gelagerte Lebensmittel nicht so leicht schimmeln. Letztendlich lässt sich alles in einem Korb lagern, was nicht durch seine Ritzen rinnt.

L

Löffel

Löffel waren zumeist aus Holz und auch häufig selbst hergestellt. Natürlich gab es auch Löffel aus Horn, Bein (Knochen) und Silber.

M

Mehlkiste und Mehltopfe

Mehl musste man meist in der herrschaftlichen Mühle mahlen lassen. In Säcken transportiert,

brauchte es im Haus einen trockenen, luftigen und vor Ungeziefer sicheren Lagerplatz. In der Küche, der Backstube oder in einem Nebenraum stand daher meist eine große



*Dieses Nudelholz
schneidet gleichmäßige
Nudeln.*

Truhe, die einen ganzen Sack Mehl oder sogar mehr fassen konnte. Für kleinere Mehlmengen in der Küche wurden Mehltopfe aus Holz oder Keramik benutzt.

Messer

Messer braucht man in der Küche einige, und sie müssen scharf sein. Form und Größe der Messer haben sich im Laufe der Zeit (modisch) verändert. Geblieben ist der nicht rostfreie Stahl. Dieser hat Vor- und Nachteile. Er ist zwar viel schärfer

als unser heutiger Edelstahl, aber er rostet eben sehr leicht. Daher war es äußerst wichtig, Messer nach dem Reinigen immer gut mit Öl oder Fett einzureiben und vor Feuchtigkeit zu schützen.

Mollen und gebeitelte Schalen

Mollen sind längliche Holzgefäße verschiedener Größen, die direkt aus einem halbierten Baumstamm oder dicken Ast herausgeschlagen werden. Sie eignen sich gut zum Kneten von Teig, aber auch zum Zwischenlagern von Lebensmitteln in der Küche.

Ein besonderes Erlebnis gab es auf der

Ronneburg, als ein Krapfenteig am Boden der Molle klebte und sich diese beim Anheben des Teiges ebenfalls vom Tisch erhob. Die Köchin musste daher zwei Helferinnen bitten, die Molle am Tisch festzuhalten, damit sie den Teig fertig kneten konnte.

Wird der halbierte Baumstamm zu einer runden Form ausgehöhlt (ausgebeitelt), entsteht eine Schale. Auch diese Schalen waren in der mittelalterlichen Küche oft in Gebrauch.



*Dieser Honigtopf
hat einen Deckel
aus Pergament.*

Mörser

Die wohl wichtigsten Küchengeräte im Mittelalter und auch in späteren Zeiten waren Mörser. Je nach Zweck hatten sie unterschiedliche Größen und waren aus Materialien wie Holz, Metallen, Keramik, Stein oder aus Marmor gefertigt – und damit für unterschiedliche Lebensmittel ausgelegt.

Es gab auch genaue Anweisung, für welche Lebensmittel welches Material verwendet werden sollte oder besser auch nicht. So sollten für die Herstellung von Säften aus Kräutern auf keinen Fall rostige Eisenmörser zum Einsatz kommen und der Mörser für Knoblauch nicht für andere Lebensmittel gebraucht werden.

Besonders edel sind Mörser aus weißem Cararamarmor. Die Stößel waren oft aus Holz gedrechselt.

Mühlen

Mit dem Getreidemahlen in früheren Zeiten war das so eine Sache. Gute Mühlsteine waren schwer und auch sehr teuer. Zudem gab es vielerorts den „Mühlenzwang“ (Mühlenregal): Man musste die Mühlen der Grundherren benutzen, natürlich gegen Entgelt. Manchmal war sogar der Besitz von eigenen Mühlsteinen verboten. So fanden sich in den Küchen eher kleinere Mahlsteine, Senfmühlen oder man benutzte einen Mörser zum Mahlen.

Die Römische Armee schleppte etliche Getreidemühlen mit sich, um die Versorgung mit Mehl aus dem mitgeführten Getreide für die Soldaten sicherzustellen.

N

Nudelholz und Nudelschneideholz

Wer einen gleichmäßig dünnen Teig herstellen will, dem hilft ein Nudelholz weiter. Aber es gibt auch besondere Nudelhölzer im wahrsten Sinn des Wortes: Sie schneiden den dünnen Teig direkt in die passenden Streifen.

P

Pergament und andere Häute

Pergament (Tierhaut) wurde nicht nur zum Beschreiben und zum Einbinden von Büchern benutzt, sondern fand auch in der Küche Verwendung. Befeuchtet man Pergament, lässt es sich leicht verformen und zieht sich beim Trocknen leicht zusammen. Da man zum Verschließen von Flaschen und anderen Gefäßen Korken noch nicht verwendete, kamen hier Pergament oder andere Häute von Tieren zum Einsatz. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Häute nach dem Trocken ihre Form beibehalten.

So kann man auf das Abbinden verzichten, wenn man ein Gefäß nur abdecken will.

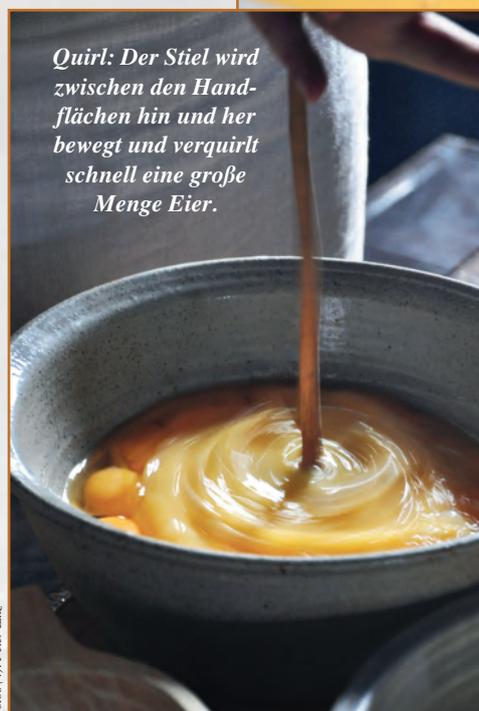
Aus Haut lassen sich aber auch Gefäße zur Aufbewahrung trockener Lebensmittel herstellen.

Ein besonderes Gefäß habe ich vor gut 30 Jahren auf einem Mittelaltermarkt gekauft. Es soll aus der Blase eines Kamels gefertigt worden sein. Es ist nicht wasserdicht, soll aber bei fetten Ölen dicht sein. Bis jetzt habe ich es noch nicht ausprobiert.

Eine aufgeblasene Schweinsblase habe ich beim selben Händler auch gekauft. Allerdings existiert sie nicht mehr – die Kinder haben sie als Fußball benutzt ...

Pfannen und Pfannenknechte

Für das offene Feuer brauchen Pfannen einen langen Stiel, der nicht aus Holz sein darf. Zudem benötigen sie



Quirl: Der Stiel wird zwischen den Handflächen hin und her bewegt und verquirlt schnell eine große Menge Eier.

Fotos (4): Peter Lutz

einen Pfannenknecht, das ist ein Dreifuß, der über das Feuer gestellt werden kann. Manchmal hat er noch eine Halterung für den Stiel, damit die Pfanne nicht kippt.

Für manche Pfannen gibt es einen Deckel mit erhöhtem Rand. Darauf schichtet man Glut und kann

mit Ober- und Unterhitze in der Pfanne backen. Man nennt sie auch Turten- bzw. Tortenpfanne, wobei hier mit Torten meist salzige Gerichte gemeint waren.

Bei den Römern in Germanien gab es Pfannen mit klappbarem Stiel, damit sie sich leichter transportieren ließen.

Q

Quirl

Was hat der Weihnachtsbaum mit Küchengeräten zu tun? Die einfach-

ste Übung beim DIY für den Reenactor ist die Herstellung eines Quirls aus Holz. Dazu eignet sich ein „benutzer“ Weihnachtsbaum oder besser gesagt: nur die Spitze desselben, denn hier ist dieser samt Stiel und Verstreben schon vorgegeben und man braucht sie nur noch auf die gewünschte Länge zu schneiden, sauber zu entrinden und die Enden entsprechend abzurunden. Dann lässt man den Quirl abtrocknen, reibt ihn mit etwas Öl ein – und schon hat man sein erstes selbst hergestelltes Küchenutensil.

R

Räucherkranz

Ein besonderes Gerät hing im oberen Teil des Kamins. Es war ein Metallring, der mit Haken versehen war. Daran konnten Speckseiten, Schinken, Würste oder andere Lebensmittel zum Räuchern oder Trocknen aufgehängt werden.

Reibeisen

Reibeisen brauchte man zum Reiben von hartem Käse und Brot. Eine kleinere Reibe nutzte man für Muskatnüsse. Herstellen konnte man Reiben relativ leicht, indem man mit einem besonderen Nagel von der Rückseite her gleichmäßig Löcher in ein Blech schlug und die Metallgrate nicht entfernte. Jetzt wurde das Blech gebogen und eventuell auf ein Holz montiert, um sicherer arbeiten zu können.



Talglicht – frisch angezündet und nach mehreren Stunden Brenndauer

S

Schleifstein

Vor einigen Jahren trat auf den Märkten der Ronneburg auch



Reibeisen aus der Küche des Hampton Court Palace

immer ein Messer- bzw. Scherschleifer auf. Der wuchtige Schleifstein wurde gewässert und ein Darsteller nach dem anderen brachte seine Messer mit, um sie schärfen zu lassen.

Meine anfänglichen Bedenken, dass mit diesem unförmigen Stein die teuren Messer beschädigt werden könnten, wurden schnell zerstreut. Der Messerschleifer beherrschte seine Kunst und alle seine



Kunden waren zufrieden. Ein scharfes Messer ist in der Küche eben eine wichtige Voraussetzung.

Schneid- und Hackbretter

Schneid- und Hackbretter aus Holz waren wichtige Utensilien, wollte man nicht den Tisch benutzen. Je nachdem, was geschnitten oder gehackt werden sollte, musste das Holz ausgewählt werden. Hartholz ist deutlich länger haltbar als Bretter aus weichen Hölzern – konnte ich doch auf der Ronneburg beobachten, wie beim Hacken von großen Fleischmengen für Würste solch ein Brett sehr schnell zu Bruch ging. Für diese Arbeiten benutzt man lieber einen Hackklotz aus Hirnholz, welches quer zur Faser gesägt wurde und dadurch besser für solche Arbeiten geeignet ist. Natürlich wurden Schneidbretter auch zum Servieren der Speisen verwendet.

Seihen und Sieben

„... und treib es durch ein Tuch“ ist eine häufige Anweisung in mittelalterlichen und auch späteren Kochbüchern. Hier soll nicht nur grob gesiebt, sondern auch fein geseiht werden. Dazu ist ein Sehtuch nötig, welches fein verwoben ist und auch stabil genug, um den Druck des Durchpressens auszuhalten. Neben den Tüchern gab es auch Haarsiebe, die nicht nur fein genug, sondern aus selbigem Material hergestellt wurden.

Für feines Mehl gab es Beutelsiebe aus Stoff, wie wir sie aus der Geschichte von Till Eulenspiegel kennen; aber auch Siebe aus Drahtgeflecht und solche aus durchlöcherter Keramik waren im Gebrauch.

Schaumlöffel gab es aus Kupfer oder Messing.

T

Talglichter, Öllampen

Talg oder Unschlitt ist das Eingeweidefett von Wiederkäuern, haupt-



Zuckerzange

sächlich Rindern. Er fand in der Küche und in der „Technik“ Verwendung, wurde aber auch als Brennmaterial für Lampen verwendet. Talg war nicht nur wesentlich billiger als das Bienenwachs für Kerzen, sondern auch leichter handelbar als Öle, weil er bei Zimmertemperatur ein fester Stoff ist.

Im Betrieb tropft ein Talglicht nicht, was bei Öllampen schon mal vorkommt. Die Lichtausbeute ist durchaus mit Kerzen und Öllampen vergleichbar. Auch rußen Talglichter nicht stärker als Kerzen. Die Lichtstärke kann über die Dochtlänge reguliert werden.

Trichter

Trichter brauchte man in der Küche zum Umfüllen von Flüssigkeiten. Sie wurden aus Blech, Eisen oder Messing, Keramik, Holz und sogar aus Glas hergestellt. Es gab sie je nach Zweck in den verschiedensten Größen. Auch zum Stopfen von Würstdärmen und Hälsen von Gans, Huhn oder Pute arbeitete es sich mit einem Trichter schneller. Diese Trichter wurden zuweilen aus Horn hergestellt. Auch zum Füllen einer Aalhaut mit Fischmasse erleichtert ein Trichter die Arbeit.

V

Vorlegemesser

Mit solch einem besonderen Messer konnte man sowohl schneiden, zer-

sonders verziert.

W

Wiegemesser

Eine besondere Form des Messers ist das Wiegemesser. Es hat eine gebogene Klinge und an beiden Seiten einen Griff. So kann man das Messer, wie eine Kinderwiege, auf dem Holzbrett bewegen. Ist das Holzbrett



Zuckerhammer mit Zuckerstange am Stück

Fotos (5): Peter Lutz

teilen, aber wegen seiner breiten Klinge auch vorlegen. In reichen Haushalten waren Klinge und Griff solcher Vorlegemesser noch be-

passend zur Klinge flach ausgehöhlt, erleichtert dies die Arbeit ungemein und weniger Schneidgut fällt vom Brettchen.

Z

Zuckerzange, -hammer, -reibe

Während wir heute rein weißen Zucker in den unterschiedlichsten Körnungen kaufen können, war das früher anders.

Zucker gab es am Stück, in Form eines Leibes oder als Zuckerhut. In der Küche musste er dann zerkleinert werden.

Mit einer Zuckerzange hat man ihn in grobe Stücke zerteilt, mit einem Zuckerhammer weiter zerkleinert, mit einer Zuckerreibe fein verrieben oder im Mörser zerstoßen.



**„Mittelalterliche Küchengeräte“
gibt's auch im Karfunkel-Shop!**

Besteckset, handgeschmiedet
Messer, Gabel und Löffel aus Eisen, mit matter schwarzer Oberfläche lebensmittelecht
003-062 • 35,99 €

Holzteller
Vollholz, lebensmittelecht
24 cm: H12-855 • 14,00 €
30 cm: H12-857 • 17,00 €

Esslöffel
Vollholz, lebensmittelecht
H11-264 • 2,30 €

Bierhumpen
aus Süßkirsche und Eiche lebensmittelecht, 0,5 l
H20-231 • 37,90 €

Schale, Buchenholz
geölt, lebensmittelecht
160 x 57 mm: H20-160 • 16,00 €
195 x 57 mm: H20-161 • 21,00 €

Wiegemesser, 14 cm Klinge
Buchenholz 14 x 11,2 x 2,6 cm
H10-437 • 9,00 €

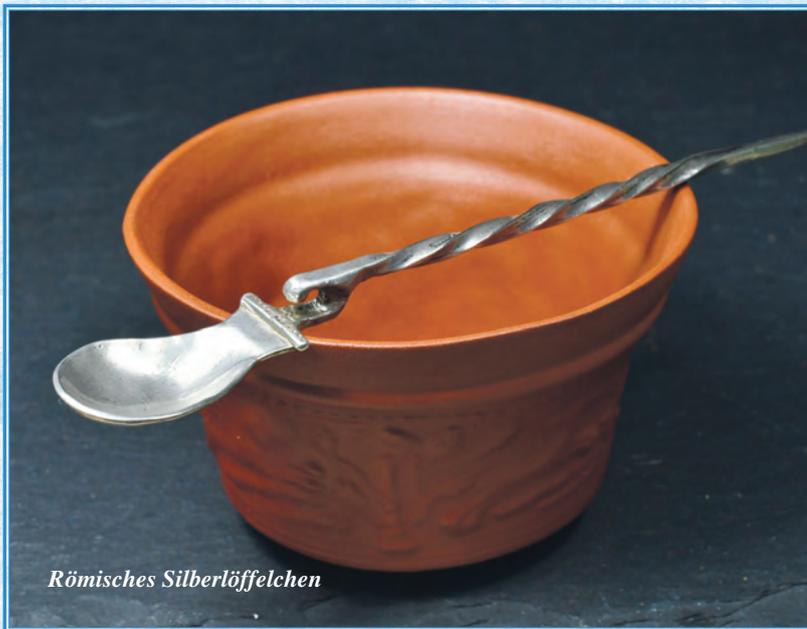
Feuerrost mit Handgriff
Material: Gusseisen, Juteseil
Größe: 26,8 x 77,8 x 24,9 cm
850-249 • 42,90 €

Bestellbar unter www.karfunkel-shop.de oder auf dem Bestellschein auf S. 97

Tisch & Tafel

durch die
Jahrhunderte

von Peter Lutz



Römisches Silberlöffelchen

Wenn wir heute bei Tisch zu Messer und Gabel greifen, sind wir uns meist nicht bewusst, dass diese Kulturtechnik der Nahrungsaufnahme noch gar nicht so lange und auch nicht überall auf der Welt üblich ist. Während wir von Beginn an mit unseren Händen aßen, kamen erst langsam Messer und Löffel hinzu, die Gabel sogar erst sehr spät in Gebrauch. In Asien hingegen isst man mit Stäbchen; man kennt zwar Messer und Löffel, gebraucht sie aber kaum beim Essen. Im Laufe der Geschichte haben sich diese Gewohnheiten immer wieder neuen Moden unterworfen. Heute essen wir beispielsweise die meisten unserer Fast-food-Gerichte doch wieder gern mit der Hand.

In diesem Artikel soll chronologisch anhand einiger konkreter Beispiele die Entwicklung von Tisch- und Tafelkultur mit Hilfe von Fotos dargestellt werden. Diese Aufnahmen sind in den letzten 16 Jahren bei Burgbelegungen, historischen Festen und Märkten, Mittelalter- und Barocktagen, in Museen sowie bei mir in meinem Fotostudio entstanden. Sie sollen Ausschnitte, aber keine komplette Übersicht über die Tisch- und Tafelkultur darstellen.

Ein römisches Silberlöffelchen

Für das Alte Rom habe ich einen besonderen silbernen Löffel aus der römischen Kaiserzeit gewählt. Im Museum Schloss Wilhelmshöhe sind einige ausgestellt und ich bin im Besitz eines Replikates. Der Löffel ist relativ klein und hat eine omegaförmige Laffe. Der Löffelstiel besteht aus einem tordierten Speiß. Damit lässt sich z.B. ein Ragout aus Schweinefleisch und Aprikosen wunderbar ver-

speisen. Fleisch und Aprikosen werden aufgespießt und die Sauce mit dem Löffel verspeist. Silber als Material und die kleine Form weisen auf eine Verwendung in gehobenen Schichten hin.

Teller aus Brot

Im 12. Jahrhundert war die festliche Tafel nicht so reichhaltig ausgestattet, wie man sich das heute gerne vor-

Links: zwei mittelalterliche spitze „Speisemesser“; Mitte: zweizinkige Gabel und abgerundetes Messer aus dem 17. Jh.; rechts: dreizinkige Gabel und Messer aus dem 18. Jh.

stellt. Die Tafel wirkte eher schlicht. Auf das saubere Tisch-tuch wurden Teller aus Brot oder Holz gelegt, die Speisen wurden auf Holzbrettchen oder einfachen, manchmal auch gebackenen Schalen serviert. Der Wein wurde mit Wasser vermischt aus Keramikkrügen ausgeschenkt. Messer und manchmal auch Löffel brachten die Gäste selbst mit.

Bevor die Speisen aufgetragen wurden, reichte man Wasser und Handtuch zum Händewaschen und es wurde gebetet. Das wichtigste bei einem Bankett war aber die vorher peinlich genau festgelegte Sitzordnung. Je höherrangig der Gast, desto näher wurde er zum Gastgeber platziert und umgekehrt. Auch Quantität und Qualität der gereichten Speisen richtete sich nach diesem Prinzip. Die mittel-



terliche Gesellschaft war eben eine Standesgesellschaft – und daran sollte sich auch lange nichts ändern.

Übrigens: Die Brotteller samt den Essensresten wurden nach dem Mahl den Hunden vorgeworfen und/oder unter den Armen verteilt.

Große Bankette

Ein Bankett im 15. Jahrhundert lief rituell ähnlich ab wie im 12. Jahrhundert: zugewiesene Plätze, beten, Hände waschen, Entnahme von Speisen nur aus Schüsseln in „Greifnähe“.

Der Tisch ist gedeckt: Löffel und Messer als Besteck, ein Glas für den Wein und ein Brotteller für die Speisen.





Nach dem Mahl wird Konfekt auf bemalten Holzbrettchen gereicht.

Deutlich verändert hatten sich allerdings die Kleidung und die Ausstattung der Tafel. Holz- oder Brotteller wichen solchen aus Zinn, aus dem auch die Schenkgefäße, das Salzfüßchen und die Vorlageschalen gefertigt waren; Kerzenständer waren hingegen aus Bronze, Tischdecken mittlerweile mit Webändern versehen.

Im England der Tudorzeit kamen neue Sitten auf. Die Lieblingsresidenz von Heinrich VIII. war zweifellos Hampton Court Palace bei London, wo im Normalbetrieb täglich 800 Personen in zwei Schichten bekocht wurden. Heinrich hatte natürlich seine Privatgemächer, in denen er speiste, nahm aber auch öfter mit Gattin und Hofstaat beim Speisen in der „Großen Halle“ auf einem Podium Platz.

Küchen, Große Halle und viele weiteren Räume sind heute tudorzeitlich eingerichtet und mit den entsprechenden Utensilien ausgestattet. Zudem finden auch regelmäßige Kochvorführungen statt (siehe Karfunkel Nr. 128).

Bankett ist nicht gleich „banquet“

Der Begriff *banquet* hatte im Elisabethanischen Zeitalter auch die Bedeutung einer süßen Desserttafel, die nach dem eigentlichen Essen (Ban-



Ist es Speck oder Marzipan?

kett) in einem separaten Raum aufgetischt wurde. Im Hampton Court Palace und an anderen Orten gab es sogar ein extra *Banquet House*. Die verschiedenen süßen Nachspeisen wurden ebenfalls als *banquets* bezeichnet – so auch das Marzipan, die beliebte Süßigkeit aus Zucker und gemahlene Mandeln, aromatisiert mit Rosenwasser.

Da dieses Marzipan eine plastische Masse bildet, leicht gefärbt und gut modelliert werden kann, boten sich figürliche Darstellungen geradezu an. Recht einfach lässt sich etwa die Tudor-Rose nachbilden.

Zum Färben des Marzipans wurden rotes Sandelholz, grüner Petersiliensaft und gelber Safran verwendet. Ungefärbtes Marzipan ist weiß. Auch Speckscheiben lassen sich so leicht täuschendecht aus Marzipan nachbilden.

Neben dem Marzipan gehörten sogenannte *Suckets* zu den vielseitigen Naschereien bei einem *banquet*. Man versteht darunter in Zucker eingelegtes und damit konserviertes Obst und andere Pflanzenteile.

Unterschieden wurde zwischen *wet suckets* und *dry suckets*. *Wet*, also „nass“, waren zum Beispiel alle Früchte in Sirup, *dry*, „trocken“, alle Sorten von kandierten Früchten und Pflanzenteilen. Eins jedoch hatten alle gemeinsam: Sie waren mehr oder weniger klebrig – meist mehr. Deshalb gab es zum Verzehr auch ein ganz besonderes Besteck, nämlich den *sucket spoon* (auch *sucket fork*): Löffellaffe an der einen Seite und Konfektgäbelchen an der anderen Seite des Griffes.

Zum *banquet* gehörte außerdem noch ein *banquet trencher*. Das war

ein bemaltes und zum Teil auch beschriftetes Holzbrettchen, auf dessen unbemalter Seite man die Süßigkeiten vom Buffet nahm. Nach dem Verzehr drehte man es herum und hatte durch die Bilder und Sprüche

Wie die Einführung der Gabel die Messerspitze veränderte

Gabeln gab es schon seit der Antike, aber nur in der Küche und als Kon-



Das Essen mit den Händen war im gesamten Mittelalter und noch bis ins 19. Jh. üblich.

gleich noch genügend Gesprächsstoff. Natürlich gab es bei solch einem *banquet* auch reichlich alkoholische Getränke.

gefektgäbelchen. Gekostet wurde bis weit in die Neuzeit mit den Fingern. Mit dem eigenen Messer zerkleinerte man Fleisch und spießte es auf; Mus-

und Brei aß man mit einem Löffel, während man Flüssiges direkt aus der Schale trank. Die Aussage des Verbotes der Gabel durch den Klerus als Zeichen oder Werk des Teufels ist umstritten. Es gab aber sicherlich in erster Linie deshalb keine Gabeln, weil man sie nicht wirklich benötigte.

An der Schwelle zur Neuzeit wurde neben der Konfektgabel auch die Gabel zum Speisen eingeführt. Diese hatte zunächst nur zwei gerade Zinken und war außerdem kleiner als das Messer. Da man das Fleisch jetzt mit der Gabel aufspießen konnte, war die Spitze des Messers beim Essen überflüssig geworden und wurde entsprechend abgerundet. Mit der weiteren Verbreitung der Gabel im 18. Jahrhundert erhielt diese mehrere Zinken, die nun auch löffelartig gebogen waren. Zudem wurden die Längen von Messern und Gabeln einander angepasst. Das Besteckset gehörte zu dieser Zeit auch zur Ausstattung der Tafel und brauchte nicht mehr mitgebracht zu werden.

Bis Anfang des 20. Jahrhunderts wurden Bestecke aus Karbonstahl gefertigt, der die Eigenschaft hatte zu

rosten. Rostfreien Stahl gab es erst ab dieser Zeit, wurde aber noch nicht in allen Fällen verwendet. Besteckteile mussten also entsprechend gepflegt werden, um sie vor Rost zu schützen.

Schon im 17. Jahrhundert kam in England der Brauch auf, Servietten (Tellertücher) kunstvoll zu falten und dekorativ auf der Tafel zu präsentieren. Der Londoner Tagebuchschreiber Samuel Pepys schreibt im März 1668, dass er für seine Gattin einen „Dienstleister“ bestellt habe, um sie in die Kunst des Falten der Tellertücher (*napkin*) einzuweisen.

Ananas ist ein barockes Früchtchen

Als der englische Hofgärtner John Rose König Karl II. die erste in England gezogene Ananas präsentierte, wurde dies 1675 in einem Ölgemälde dokumentiert. Im 18. Jahrhundert wurde die Ananas dann zu einer regelrechten Symbolfigur des Barock. Allerdings wurden die Ananasfrüchte nicht verzehrt, sondern eher als Tafel-

schmuck bzw. Tafelzier verwendet. Sie galten als so außerordentlich prestigeträchtig, dass sie für eine Feier sogar ausgeliehen wurden.

Geschmacklich waren sie damals kein Highlight, weil zu sauer und geschmacklos. Unsere heutige Ananas ist eine vollkommen andere Zuchtform.

Barocke Kaffeetafel

Im 17. und 18. Jahrhundert begann man das Kaffee- oder Schokoladetrinken nicht nur in einem Café, sondern im häuslichen, gesellschaftlichen Zusammensein zu zelebrieren. Man deckte den Tisch, nahm feines Porzellan, Kannen aus Zinn oder sogar Silber, lud Freunde ein und betrieb Konversation. Zum Speisen servierte man zwar auch Kuchen, aber es konnte auch Deftiges wie Wurst und Käse mit Brot auf den Tisch kommen.

Schokolade bzw. Kakao wurde zu dieser Zeit nur getrunken, weil die Schokoladentafel zum Essen noch lange nicht erfunden war. ☺





Egal ob dry oder wet suckets – ein Sucketspoon oder zumindest eine Konfektgabel hält die Finger sauber.

Rezepte zur Fastenzeit



Foto: Peter Lutz

von Peter Lutz

Fastenzeiten wurden im Mittelalter sehr viel ernster genommen als heute. Und es gab sie nicht nur vor Ostern, sondern auch zu anderen Zeiten im Jahr, beispielsweise im Advent. Erlaubt auf dem Speiseplan war alles, was nicht Fleisch war. Für alle, die am Wasser wohnten, ergab sich da ein reichhaltiges Angebot – angefangen bei sämtlichem Fisch, über Muscheln, Austern bis hin zu Biber. Ja, Biber auch, denn der lebte im Wasser und war von der Kirche als Fastenspeise freigegeben worden. Wenden wir uns in dieser Rezept-Zusammenstellung jedoch den Fischen und Meerestieren zu – mit einem kleinen Abstecher am Ende in die fleischlose orientalische Küche ...

Austern

Der Begriff *kickshaws* ist eine Verunstaltung des französischen *quelque chose* durch Shakespeare in seinem Stück „Henry IV.“ Ins Deutsche übersetzt bedeutet es „irgend etwas“, auf Hessisch würden wir „ebbes“ sagen. Es bedeutet so viel wie „Appetitanker“ oder lapidar „Vorspeisen“.

Heute steht der Begriff auch als Synonym für „Fast Food“. *Kickshaws* lassen sich bequem mit der Hand essen und eigneten sich somit vortrefflich zum Verzehr während einer Theatervorstellung.

Das Essen im Theater war in Shakespeares London, im Gegensatz zu anderen europäischen Ländern und auch zu heute, erlaubt und auch üb-

lich. Aber auch in den Tavernen rund um die Theater wurden vor und nach den Vorstellungen solche Speisen auf die Hand verkauft. Riesige archäologische Funde von Austernschalen im Bereich der Theatergebäude bezeugen den massenhaften Verzehr der damals „Arme-Leute-Speise“.

Muscheln und Austern waren, durch die Nähe zum Meer, eine billige

Austern

Austern werden lebend gekauft, müssen also frisch sein, außerdem immer mit den runden Schalenseiten nach unten transportiert und gelagert werden. Das lässt sich beim Fischhändler leicht erkennen. Die Auster muss, wie alle Muscheln, geschlossen sein bzw. sich bei Berührung unmittelbar schließen. Riechen oder stinken darf sie auf keinen Fall, sagt doch der Arzt Anthimus bereits im 5. Jh.:

„Wer allerdings Austern isst, die schon übel riechen, braucht kein anderes Gift mehr.“

Zum Öffnen der Auster braucht man ein Austermesser. Dieses hat eine kurze, aber breite, vorne spitze Klinge. Zum Öffnen hält man die Auster mit der runden Seite nach unten mit einem Geschirrtuch am Tisch fest, sticht mit der Messerspitze in das Scharnier und hebt durch vorsichtiges Drehen des Messers die Schale auf. Jetzt führt man das Messer innen an der oberen, flachen Schalenhälfte entlang, um den Muskel von der Schale zu lösen. Dann den flachen Deckel entfernen, das Messer unter die Auster führen und sie aus dem runden Schalenteil lösen. Eventuell entstandene Schalensplitter entfernt man jetzt am besten auf Eis. 🍷

Speise, die aber in allen Schichten beliebt war. In den Tavernen wurden sie frisch geöffnet mit etwas Essig und einigen Zwiebelwürfelchen angeboten. Die Verwendung von Zitrone zum Säuern ließ den Preis stark ansteigen, weil die importierten Zitronen nicht gerade billig waren.

Heute sind es die Austern und nicht die Zitronen, die zu einem teuren Luxusgut geworden sind

Austern in Ausbackteig frittiert

Zutaten:

- 2 Dutzend frische Austern
- 1 EL Mehl
- Frittierfett

Für den Teig:

- 5 EL Mehl
- 1 Tasse Milch
- 1 Ei
- Aufgefangenes Austernwasser
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Die Austern säubern, öffnen, auslösen und das Austernwasser dabei auffangen. Das Mehl mit dem Salz

zu einem flüssigen Teig verrühren, mit dem Ei und dem aufgefangenen Austernwasser gut aufschlagen und einige Zeit ruhen lassen. Das Frittierfett erhitzen (Kochlöffelprobe). Die Austern einzeln im Mehl wälzen (mehlieren), durch den frisch aufgeschlagenen Ausbackteig ziehen und von beiden Seiten golden ausbacken. Auf den ausgewaschenen Austerschalen dekorieren und sofort servieren. Dazu Zitrone, milden Essig, Verjus, Salz und/oder eine Vinaigrette mit Schalotten reichen.



Tipp:

Kochlöffelprobe: Will man wissen, ob das Fett für das Frittieren heiß genug ist, hält man den Stiel eines hölzernen Kochlöffels in das Fett. Wenn kleine Bläschen aufsteigen, ist das Fett heiß genug.

lediglich ganze Fische oder Stücke davon gut gewürzt und dann in Teig eingeschlagen gebacken werden. Das Rezept für den Teig ist an dieser Stelle nicht genannt, er soll aber dünn und derb sei – wobei dieses „derb“ in heutigem Sinne zäh oder

Fisch eingeschlagen und auch geformt werden kann, und nicht etwa ein dünner Ausbackteig.

Fladen, „Pizza“ oder gar eine Pastete



„Ein fladen von fischen gemacht ...“

Zunächst aber zwei Rezepte, die der Überschrift nach einen Fladen beschreiben. Die Zutaten sind in beiden Rezepten bis auf die fehlenden Äpfel im zweiten (R. 57) identisch. R. 56 lautet:

„Ein Fladen. Einen Fladen von fischen gemacht wiße welherleie sie sint / hechede oder bersige geworfen in eine dicken mandelmilch wol gemenet mit rys mele / und ein apfel dorin würfeleht gesniten / und ein wenig smaltzes dor in geton / und ein wenig gewurtz gebreit uf ein blat von teyge gemaht / und schüzzez in einen ofen und laz in backen.“

Im Rezept 57 steht, dass die Fische – die nicht näher benannt sind – vorher in Schmalz gebacken und dann erst mit der dicken Mandelmilch vermischt werden. Die Äpfel fehlen hier.

Als Fische werden Hechte oder Barsche genannt, man kann aber

Fischrezepte aus dem Buch von guter Speise

In der ältesten Kochschrift in deutscher Sprache von 1350, dem „Buch von guter Speise“, finden sich etliche Rezepte mit Fisch. Allerdings sind diese frühen Kochschriften meist nicht in Kapitel geordnet, und so muss man sich alle knapp 100 Rezepte anschauen, um die mit Fisch herauszu- „fischen“.

Bei dieser Suche finden sich einige Parallelrezepte, mit deren Hilfe man das einzelne Rezept besser nachvollziehen kann. So gibt es einige Rezepte für eine Fischpastete, deren Würzung recht genau beschrieben ist.

Der Begriff „Pastete“ ist allerdings sehr weit gefasst, denn es sollen

fest bedeuten kann, aber auch „ungesäuerter“ Teig, nach dem mittelhochdeutschen *derp* gemeint sein kann. Da aber in der gesamten Schrift nie von Sauerteig die Rede ist, gehe ich davon aus, dass ein fester Teig gemeint ist, in den der

Der Fladen als Pastete





Man kann sich schon vorstellen, was sich in der Pastete befindet.

mit einem zweiten zu bedecken und eine Pastete herzustellen.

Fischfladen

Der Fischfladen ergibt ein Kuchenblech oder vier Fladen à 20 cm Durchmesser.

Zutaten für den Teig:

- 250 g Mehl
- 30 g Butter
- 2 Eier
- 1 TL Salz

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben und

jeden beliebigen Fisch nehmen, der einem zur Verfügung steht.

Eine Mandelmilch war im Mittelalter in der Herrenspeise ein gängiger Ersatz für Milch, die ja in der Fastenzeit verboten war. Die Mandelmilch kann ich direkt aus Mandeln herstellen (siehe Infokasten), man bekommt sie aber auch heute in Bioläden oder Reformhäusern fertig zu kaufen. Auch das Reismehl ist in diesen Läden erhältlich, falls man es nicht selbst aus Reiskörnern mahlen will.

Der Reis ist neben der Mandel der zweite Indikator für die Herrenspeise. Über die Gewürze ist in den Rezepten nichts ausgesagt, aber mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver liegt man nie falsch. Auf jeden Fall sollte man kräftig würzen, da die Mandelmilch und auch das Reismehl einiges an Geschmack „schlucken“. Den Apfel habe ich bewusst nicht

geschält, damit wenigstens etwas Farbe auf den Tisch und auch auf das Foto kommt.

mit dem Salz vermischen. Die warme Butter in Stücken mit den Eiern und dem Mehl verrühren. Zu



Stellt sich noch die Frage nach dem Teig: Natürlich könnte man auch einen normalen Pizzateig (Hefeteig) nehmen, was aber für diese Zeit nicht authentisch wäre. Für mein Rezept habe ich einen Pasteteig ausgewählt, weil mir der Gedanke gekommen ist, den Fladen

einem Teig kneten, eventuell etwas Wasser zugeben und eine Stunde kühl stellen.

Zutaten für den Belag:

- ½ l Mandelmilch
- 4-5 EL Reismehl
- 1 Apfel, säuerlich



Die Fischröllchen schmecken mit einer fruchtig-scharfen Sauce besonders gut.

Foto: Peter Lutz

- 150 g Fischfilet, frisch oder geräuchert
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Ingwer oder andere Gewürze

Zubereitung:

Äpfel ungeschält in Würfel schneiden. Frisches Fischfilet kurz anbraten und in Stücke zerteilen. Die Mandelmilch in einem Topf erhitzen und mit dem Reismehl entsprechend eindicken. Dazu das Reismehl nach und nach in die kochende Flüssigkeit einrühren. Vom Feuer nehmen. Salzen, kräftig würzen und die Apfel- und Fischstückchen unterrühren. Masse gleichmäßig auf den ausgerollten Fladenteig verteilen und ca. 12–15 Minuten bei 200 °C backen lassen. Warm, lauwarm oder auch kalt servieren.

Pastete

Will man aus den oben genannten Zutaten eine Pastete herstellen, braucht man nur eine Form in Größe eines Suppentellers. Der Teig wird

geteilt, dünn ausgerollt und in den Suppenteller gelegt, sodass der Rand etwas übersteht. Die Füllung wird in den Teller gegeben und oben glatt gestrichen. Jetzt wird der Pastetenrand mit Wasser befeuchtet, der Deckel aufgelegt und mit drei Fingern zu einem Wellenrand zusammen gedrückt. Mit dem restlichen Teig kann man Ornamente formen und die Pastete dekorieren. Zum Schluss noch in der Mitte einen Kamin formen, damit beim Backen der Dampf entweichen kann. Bei 200 °C für 30 bis 40 Minuten backen, je nach Dicke der Pastete.

Tipp:

Verrührt man in der Füllung ein oder zwei Eier, stockt diese besser und lässt sich leichter schneiden.

Versteckte Fische

In den Rezepten 15 (*Von pasteden*) und 19 (*Diz ist eine guot spise von eime lahs*) finden sich zwei recht ähnliche Rezepte. In beiden werden

Fischstücke, mit Kräutern und Gewürzen versehen, in einen Teig eingewickelt und gebacken. Neben dem Lachs in der Überschrift sind auch noch Hecht, Forelle und Brasse genannt, andere Fische sind aber ebenso geeignet. An Kräutern sind in beiden Rezepten Petersilie und Salbei, an Gewürzen Pfeffer, Ingwer, Zimt und Safran bzw. nur Pfeffer, Anis und Wein vorgesehen. Selbstverständlich darf Salz nicht fehlen, denn das Rezept 19 endet mit den Worten „und versaltzez niht“.

Als Teig ist der oben erwähnte „derbe“ Teig genannt. Allerdings ist auch der Rezepttext sprachlich gesehen recht derb, wenn man bei der Zerteilung des Fisches aufgefördert wird, „*hau sie zu kleinen stücken*“. Zur Umsetzung dieser Rezepte habe ich folgende (legitime) Veränderungen vorgenommen:

Zuerst das Würzen der Fischstücke – Die Gewürze werden in einer Schale gemischt und mit Wein verrührt, dann habe ich die kleingeschnittenen Kräuter zugefügt und die Fischstücke in dieser Marinade ziehen

lassen. Anschließend lässt man den Fisch abtropfen, um ihn in den Teig einzuschlagen.

Die zweite Veränderung trifft den Teig. Da er im Rezept nicht genauer genannt ist, habe ich den sehr dünnen Filoteig genommen. Dünn sollte der Teig ja sein, und dieser besteht nur aus Mehl, Wasser und Salz und war im Mittelalter schon bekannt.

Fischröllchen

Zutaten:

- 400 g Fischfilet ohne Haut, z.B. Lachs
- 1 P. Filoteig, 10 Blatt
- 100 g Butter
- 1 Bund Petersilie
- 1 Stiel Salbei
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Zimt
- ½ TL Ingwer
- ½ TL Salz
- 100 ml Weißwein (oder mehr)

Zubereitung:

Den Fisch waschen, trocken tupfen und quer in zehn schmale Streifen schneiden. Gewürze mit dem Wein mischen und die klein geschnittenen Kräuter zugeben. Den Fisch eine halbe Stunde in dieser Mischung marinieren. Den Filoteig auspacken und die geschmolzene Butter bereitstellen. Je ein Streifen Fisch abtropfen lassen, auf den Teig legen und einrollen. Dabei den Teig ordentlich mit der geschmolzenen Butter einpinseln. Die Enden der Rollen nach unten knicken, die Rollen auf ein Backblech legen und nochmals mit Butter einstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, halbieren und zusammen mit einer würzigen Tunke auf einer Platte servieren.

Lachs im Teigmantel

Zutaten:

- 400 g Fischfilet ohne Haut, z.B. Lachs
- 1 Pastetenteig (Rezept siehe oben)
- Mehl zum Ausrollen

- 2 Stiele Petersilie
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Den Fisch waschen, trocken tupfen und quer in Stücke schneiden. Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen, die Fischstücke darauflegen, salzen und pfeffern und mit

einem Petersilienblatt belegen. Den Fisch in den Teig einschlagen, die Ränder fest andrücken und mit etwas Wasser bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, halbieren und zusammen mit einer würzigen Tunke servieren.

Forelle im Teigmantel

Natürlich kann auch ein ganzer Fisch im Teigmantel zubereitet werden. Das ist bei einem großen Fest besonders reizvoll, aber auch kleinere Fische eignen sich für diese Zubereitung. Will man es sich einfach machen, kann man fertigen Blätterteig verwenden. Dieser lässt auch dekorative Verzierungen zu, die beim Auftragen die Gäste erstaunen lassen.

Zutaten:

- 1 Forelle pro Person
- 1 P. Blätterteig
- etwas Mehl
- einige Kräuter
- Pfeffer, Salz
- 1 Eigelb
- 2 EL Milch

Zubereitung:

Die Forellen gründlich waschen, trocken tupfen und innen und außen würzen. In das Innere der Forelle einige Kräuter der Saison legen. Den kalten Blätterteig auf einer bemehlten Fläche etwas ausrollen. Die Forelle darauflegen und mit dem Teig überlappen. Ränder in Form schneiden, mit etwas Wasser befeuchten und gut zusammendrücken. Aus dem restlichen Blätterteig können weitere Verzierungen ausgeschnitten werden. Das Eigelb mit der Milch aufschlagen, den Teig damit bestreichen, die Verzierungen aufsetzen, andrücken und wieder mit der Mischung bestreichen. In der Mitte ein kleines Loch (Kamin) machen, damit der Dampf abziehen kann. Auf ein Blech legen und bei 200 °C je nach Größe der Forelle 20–30 Minuten backen. Zum Servieren auf eine Platte legen. Den „Deckel“ ringsherum einschneiden, abheben und neben die Forelle legen. Den

Mandelmilch

Für die Mandelmilch werden fein gestoßene oder gemahlene Mandeln in einer Flüssigkeit – sei es Brühe, Wasser, Wein, ein Gemisch dieser Zutaten oder manchmal sogar Milch – aufgelöst, aufgeschlagen und dann durch ein Tuch oder ein feines Sieb gepresst. Man erhält eine schöne milchige Flüssigkeit (dünne Mandelmilch), die vielfältig verwendet werden kann. Will man eine Speise eindicken, nimmt man zusätzlich das gepresste Mandelpüree hinzu (dicke Mandelmilch).

Heute können wir im Lebensmittelhandel ohne Probleme bereits geschälte und gemahlene Mandeln einkaufen. Für den besseren Geschmack sollte man es aber wie im Mittelalter machen und nur ungeschälte Mandeln nehmen.

Mandeln schält man wie folgt: Die Mandeln werden mit heißem Wasser überbrüht. Man lässt sie einige Zeit darin liegen, dann kann man sie zwischen Daumen und zwei Fingern leicht aus ihrer Schale herausdrücken. Trocknen lassen. Die Weiterverarbeitung erfolgt dann entweder im Mörser oder in einer Küchenmaschine.

Will man gekaufte Mandelmilch benutzen, ist diese zu dünn, das heißt, sie hat einen zu niedrigen Mandelanteil. Im Bioladen bekommt man allerdings auch fertiges Mandelmus, mit dem man die Mandelmilch entsprechend eindicken kann. ☺

Kopf der Forelle abtrennen, das obere Filet vorsichtig abheben und in den Deckel stürzen. Die Gräten entnehmen. Jetzt hat man je ein Filet in einer Teigschale, kann jedes Filet in Scheiben schneiden und zusammen mit der Teighülle mit der Hand essen.

Saucen zum Fisch

Einfache „Saucen“ sind flüssige Butter oder ein Säuerungsmittel wie Essig, Verjus, Zitronen- oder Pomeranzensaft. Zusätzlich kann der Fisch gesalzen, gepfeffert oder mit Ingwerpulver bestreut werden. Auch ein Überpudern mit Zucker war in der frühen Neuzeit nicht unüblich. Krönung der einfachen Tunken ist jedoch eine Mischung aus Rosenwasser und Pomeranzensaft, die, laut „*Liber de Coquina*“, über gegrillten Fisch gegossen werden soll. Klassische Saucen zum Fisch sind aber „Grüne Sauce“, Cameline-Sauce oder eine Senfsauce. Von jeder dieser Saucen gibt es sogar beim gleichen Kochbuchautor jeweils mehrere Variationen.

Wer schnell eine leckere und historische Senfsauce herstellen will, ohne erst viele Gewürze abzumessen und dann mühsam im Mörser zu zerkleinern, kann es sich auch einfacher machen. Das folgende Rezept geht blitzschnell und schmeckt nicht nur zu Fisch, sondern auch zu Fleisch.

Feigen-Senf-Sauce nach Peter Lutz

Zutaten:

- Feigenmarmelade
- Senf nach Wunsch
- Langer Pfeffer
oder eine andere Pfeffersorte
- Salz

Zubereitung:

Je einen Esslöffel Senf mit der Feigenmarmelade verrühren, ordentlich mit zerstoßenem langen Pfeffer würzen und mit Salz abschmecken. Die Sauce sollte die Geschmacksrichtungen Süß, Sauer und Scharf ausgewogen repräsentieren. Auch andere Marmeladen wie Stachelbeere oder Sauerkirsch eignen sich zu diesem Rezept.



Der Fisch wird in Teig eingeschlagen
und dann im Ofen gebacken ...

Erbsenbrühe für die Fastenküche

Bei vielen mittelalterlichen Fischgerichten ist die Rede von *erbesbrü* in den unterschiedlichsten Schreibweisen. In manchen Übertragungen wird diese Erbsenbrühe als dicke Erbsensuppe angenommen, so, wie wir eben heute eine Erbsensuppe kennen. Dieser Meinung konnte ich mich schon in meinem zweiten Buch nicht anschließen, hatte aber noch keinen Beleg gefunden. Meiner Meinung nach handelt es sich bei besagter *erbesbrü* um eine klare Abkochung von getrockneten Erbsen, ohne diese noch für die Brühe durchzupassieren. Eine Gemüsebrühe eben, in der auch noch andere Gemüse ausgekocht sein konnten und natürlich auch gesalzen, gewürzt und mit Safran gefärbt. Da für viele Fischgerichte „*erbesbrü*“ gefordert ist, habe ich weiter recherchiert und bin indirekt fündig geworden. Ich habe zwar immer noch kein Rezept für die *erbesbrü* gefunden, aber in einem Rezept der „Küchenmeisterei“ für ein anderes Erbsengericht werden Erbsen gekocht und dann abgeseiht, mit dem ausdrücklichen Hinweis, dass man diese Brühe für Suppen aufheben soll. In einem weiteren Rezept derselben Kochschrift werden abgekochte und abgeseigte getrocknete Rüben zur Verbesserung einer *erbeiß bruhe* vorgeschlagen. Dass diese Erbsenbrühe auch zur Herrenspeise gehört, belegt der Zusatz, die Brühe mit Zucker zu überstreuen.

Erbsenbrühe Grundrezept

Zutaten:

- Erbsen, getrocknet
- Wurzelgemüse

- Pfeffer
- Ingwer
- Muskatblüte
- Safran, falls man färben möchte
- Salz
- Butter

Zubereitung:

Die Erbsen zusammen mit dem Wurzelgemüse und den Gewürzen ohne Salz kalt aufsetzen und zum Kochen bringen. Sacht so lange kochen lassen, bis die Erbsen weich werden. Die Brühe durch ein Tuch oder ein Sieb seihen, salzen, Butter unterrühren und abschmecken. Gegebenenfalls mit Safran gelb färben.

Jakobsmuscheln

Die Jakobsmuschel gehört zu den Kammuscheln und ist wohl die am meisten abgebildete Muschel. Entsprechende Rezepte gibt es, speziell für diese Muschelart, nur wenige. Beim „*Menagier de Paris*“ findet sich eines mit der überschrift „*hanons*“, was ein Begriff aus Nantes für das französische *pètoncle*, eben „Jakobsmuschel“, ist.

Gleich zu Beginn des Rezeptes erwähnt der „*Menagier de Paris*“, dass man schon beim Einkauf der Muscheln darauf achten muss, dass sie sich bei Berührung zügig schlieβn. Ansonsten sind sie nicht mehr frisch und man sollte sie auf keinen Fall erwerben.

Anders als bei anderen Muscheln wird die Jakobsmuschel vor dem Zubereiten geöffnet, weil für den Verzehr nur der eigentliche Muskel, auch „Nuss“ genannt, und der Rogen, „*Corail*“ genannt, geeignet sind. Der Rest kann aber zum Auskochen für einen Fond verwendet werden.

Zum Servieren und auch Dekorieren eignet sich die tiefe Schalenseite natürlich sehr gut. Auβerdem ist



... so bleibt er wunderbar saftig und kann warm oder kalt, „pur“ oder zusammen mit einer Sauce gegessen werden.

Saison für die frischen Muscheln ist Oktober bis April, wie es auch Scappi in seiner „*Opera*“ beschreibt. Heute können wir Jakobsmuscheln, ob mit oder ohne Schale, tiefgefroren kaufen und haben sie so immer äuβerst frisch zu Verfügung.

Neben der „Groβn Jakobsmuschel“ sind im Handel auch manchmal die etwas kleineren Kammuscheln erhältlich. Diese haben zwar weniger Inhalt und die Zubereitung macht mehr Mühe, aber sie sind preisgünstiger und nicht minder aromatisch.

sie Symbol der Jakobspilger, die sie mit sich führen, um damit auch Wasser aus einem Brunnen oder Bach zu schöpfen.

Wie kommt man nun an das Innere der Muschel? Eigentlich ganz einfach: Die Muschel mit dem „Scharnier“ nach unten senkrecht auf den Tisch stellen. Mit einem schmalen, langen Messer direkt den Muskel von der flachen Muschelseite her abschneiden. Muschel aufklappen. Das weiβe Muskelfleisch (Nuss) und den orangefarbenen Rogen (*Corail*) vorsichtig heraus-schneiden, abspülen und trocken tupfen.

Den Rest wegwerfen oder für einen Fond verwenden. Die Muschelschalen zum Servieren gründlich säubern.

Jakobsmuscheln nach Menagier de Paris**Zutaten:**

- 3 Jakobsmuscheln (pro Person)
- 1–2 Zwiebeln
- einige grüne Sprossen oder frische Kräuter
- etwas Weiβwein
- Öl zum Anbraten
- Pfeffer
- Ingwer; fein zerstoβen
- Salz

Zubereitung:

Das Muschelfleisch aus den Schalen nehmen, versäubern, gründlich waschen und sorgfältig abtrocknen. Die tiefen Schalenseiten ebenfalls gründ-



Frisch geöffnete Jakobsmuschel mit weißem Muskel (Nuss) und orange-rotem Corail (Rogen)

Kammuscheln in Butter gebraten

Zutaten:

- 1 kg Kammuscheln
- Butter zum Anbraten

Zubereitung:

Kammuscheln waschen, öffnen, ausputzen, Schalensplitter abspülen und trocken tupfen. Butter in einem Topf bräunen und die Muscheln nur kurz anbraten. Warm in den gesäuberten Schalen servieren.

Star Gazy Pie

lich säubern. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, im Öl leicht anbraten, mit Wein aufgießen, weich dünsten lassen und herausnehmen. Das Muschelfleisch im Öl von beiden Seiten an- und gut durchbraten. Von den Zwiebeln etwas in je eine Muschelschale geben und je eine gebratene Muschel darauf legen. Mit den ge-

wünschten Gewürzen bestreuen, salzen und mit grünen Sprossen dekoriert servieren.

Tipp:

Als grüne Sprossen habe ich die vom „Menagier de Paris“ vorgeschlagenen jungen Blättchen vom Sauerampfer verwendet. Das sieht farblich gut aus.

Eine ganz besondere Fischpastete wird heute noch im kleinen Ort Mousehole an der Südküste Cornwalls hergestellt. Das Rezept soll auf eine Legende aus dem 16. Jahrhundert zurückgehen: Im Dezember war die See so stürmisch, dass die Fischer sich nicht trauten hinauszufahren. Als die Vorräte an Fisch, die Hauptnahrungsquelle, langsam zur

Bei Jakobsmuscheln werden nur Nuss (Muskel) und Corail (Rogen) verzehrt, der Rest der Muschel kann zum Auskochen für einen Fond verwendet werden, wird danach aber entsorft.



Neige gingen, fuhr der Fischer Tom Bowcock am 23. Dezember in die stürmische See hinaus und kam mit einem riesigen Fang zurück, der das ganze Dorf Mousehole ernähren konnte. Man buk eine riesige Pastete, bei der die Fische zum Beweis aus dem Deckel schauten. Diesen 23. Dezember feiert man heute noch mit einem „Star Gazy Pie“.

Die kalte Butter in Stücke schneiden und unter das Mehl kneten. Das Ei hinzugeben und mit etwas Wasser einen geschmeidigen, nicht klebrigen Teig kneten. Den Teig mindestens eine halbe Stunde kühl ruhen lassen. Für die Füllung die Sardinen gut waschen, die Köpfe und Schwänze abschneiden und mit dem Daumen die Innereien herausschieben. Noch-

ren, einen Schlitz in den Deckel schneiden und die Sardinen so in die Pastete schieben, als würden sie neugierig aus dieser hinausschauen. Mit dem restlichen Teig kann die Pastete noch dekoriert werden. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen. In der Form auftragen. Bei Tisch den Deckel abheben und den Fisch verteilen.



Kammuscheln sind deutlich kleiner als die Jakobsmuscheln.

Zutaten für den Teig:

- 250 g Mehl
- 1 TL Salz
- 125 g Butter
- 1 Ei
- etwas Wasser

Zutaten für Füllung:

- 1 kg Sardinen
- 2 Zwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Semmelbrösel
- Ei zum Bestreichen

Zubereitung:

Für den Pasteteig das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz mi-

mals kalt abspülen und trocken tupfen. Einige Sardinen für die Dekoration des Deckels aufheben.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zwei Drittel des Teiges auf einer bemehlten Fläche ausrollen und eine Pastetenform oder eine Schale damit auskleiden. Es soll ein Rand überstehen. Die Semmelbrösel auf dem Pastetenboden verteilen. Sie sollen die austretende Flüssigkeit in der Pastete binden. Die Fischstücke und die Zwiebelringe in die Pastete füllen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Vom restlichen Teig einen Deckel ausrollen, auf die Pastete legen und an den Rändern gut andrücken. Die restlichen Sardinen quer halb-

Tipp:

Wer keine Sardinen mag, aber auf den Gag mit den Fischköpfen nicht verzichten will, kann die Pastete unter dem Deckel mit jedem anderen Fisch füllen und nur wenige Sardinenköpfe aus dem Teig schauen lassen.

Thunfischwürste im Schafsdarm

Im „Liber de Coquina“ steht unter 9, 23 (S. 124) folgendes Rezept:

„Von Fischwürsten: um Fischwürste zu machen, lege man die Fische in heißes Wasser zum Kochen, so da sie gut entgrätet werden können. Nachher

nimmt man aromatische Krauser und Gewürze, zerstoe sie gründlich mit dem Fischfilet; und man legt sie auf ein löchriges Leinentuch und presse sie kräftig aus. Und man gebe sie mit kochendem Öl in eine Bratpfanne und forme sie länglich, rund oder rechteckig, wie du willst.“ (Übersetzung: Robert Maier)

Da der unbekannte Schreiber nichts über die zu verwendenden Fische aussagt, habe ich einen Bonito, das ist ein kleiner Thunfisch, genommen. Dieser hat auch den Vorteil, dass er keine Gräten hat. Da auch die äußere Form der „Würste“ dem Koch überlassen ist, habe ich die Fischmasse in einen Schafsdarm gepresst (auch wenn dieser, streng genommen, in der Fastenzeit nicht auf den Speiseplan gehören dürfte). Da keine Aussage über ein Bindemittel für die Wurstmasse angegeben ist, lässt man den Thunfisch roh, weil sich die Masse in ihrer Hülle dann besser bindet und beim Anschneiden nicht zerbreselt.



Mistembec frisch aus dem heißen Öl

Zutaten:

- Thunfischfilet, frisch
- Krauser nach Wahl
- Gewürze nach Wahl (Pfeffer, Salz, Meersalz, Zitronenabrieb)
- Schafsdarm
- Zwiebel
- Knoblauch
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

Fisch, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit Krausern, Gewürzen und Olivenöl gut vermischen. Mit einem Trichter in den vorher gewässerten Schafsdarm füllen. Mit dem restlichen Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze braun anbraten. Mit Meersalz bestreut servieren. Dazu passen in Essig und Öl marinierte Zwiebeln.



Die Star Gazy Pie

Mistembec - frittierte Tropfen

Mistembec ist in Gericht, das vermutlich aus dem Orient zu uns gekommen ist und in Bayern und Österreich auch heute noch zubereitet wird, allerdings unter anderem Namen, nämlich „Strauben“. Ein dünner Teig wird aus einem Trichter in siedendes Fett tropfen gelassen, ausgebacken und noch

unten an der Seite ein Loch hat, und lass es in heißes Öl oder Schweineschmalz fließen...“ (Übersetzung: Robert Mayer).

Der Name *Mistembec* ist leider nicht geklärt. Das Wort taucht so in keinerlei Quelle auf. Man vermutet einerseits eine Verballhornung als *mise en bec*, was soviel wie „Schnabelspeise“ bedeutet, andererseits könnte es auch aus dem Arabischen kommen. Geheimnisvoll klingt der Name auf jeden Fall.

Finger das Loch zuhalten. Den Teig langsam in das heiße Fett tropfen lassen und goldgelb ausbacken. Herausnehmen, abtropfen lassen und mit Sirup (Rezept siehe unten) übergießen.

Variation:

Bereitet man den Straubenteig mit Wein statt mit Milch zu, wird der ausgebackene Teig härter und damit knuspriger.



Die knusprig gebratenen Thunfischwürste schmecken mit eingelegten Zwiebeln besonders gut.

warm in Sirup getränkt. Zu finden ist das Rezept zum einen im ersten Teil des „*Liber de Coquina*“, auch „*Tractatus*“ genannt, aus der Zeit um 1300 und auch im „*Baghdad Cookery Book*“ von 1226. Hier wird das Gericht „*Barad*“ genannt, was soviel wie „Hagel“ bedeutet.

„*Mistembec bereitet man folgendermaßen zu: nimm aufgegangen Weizenteig, so viel du willst, und ein bisschen in lauwarmem Wasser gelöstes Stärkemehl; damit verrühre den oben erwähnten Teig, so dass er wie eine dicke Eiersuppe wird, und lass ihn durch eine Schüssel laufen, die*

Mistembec

Zutaten:

- 300 g Mehl
- ¼ l Milch
- 3 Eier
- etwas Salz
- 50 g Butter, flüssig
- Öl oder Fett zum Ausbacken

Zubereitung:

Die Zutaten zu einem flüssigen Teig glatt rühren. Das Fett zum Ausbacken erhitzen. Eine Teigportion in den Trichter füllen, dabei mit einem

Sirup

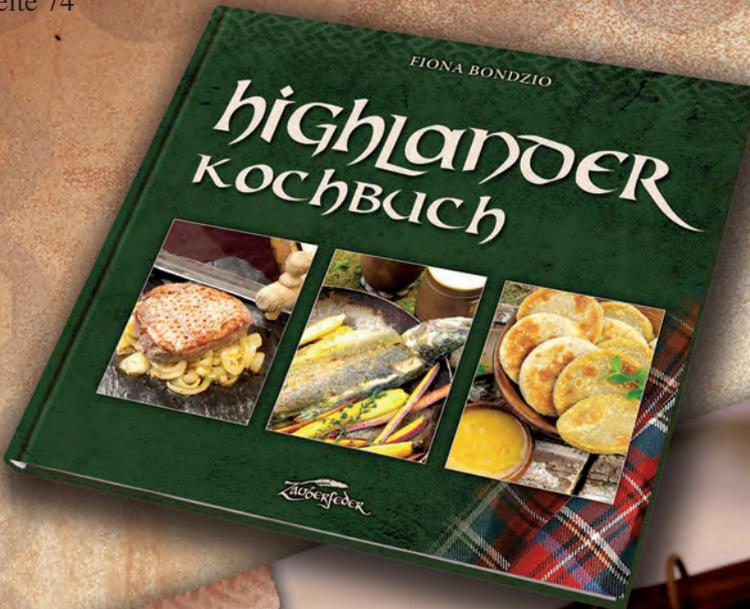
Zutaten:

- Zucker oder Honig
- Wasser im Verhältnis 1:1
- Rosenwasser, falls erwünscht

Zubereitung:

Zucker mit dem Wasser in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen. Gut 10 Minuten leicht kochen und dann abkühlen lassen.





haggis

Haggis ist Schottlands altes Gegenstück zur Wurst. Traditionell wird es aus Innereien, Schmalz und Hafermehl gefülltem Schafsnagen gemacht. Alternativ kann auch Wild verwendet werden.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Reh- oder Lammherz
- 100 g Reh- oder Lammleber
- 100 g zerkleinerter Rinderralg
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 225 g Hafermehl
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 250-300 ml Rinderbrühe
- 1 TL Essig
- 1 ½ TL Salz

Das Herz und die Leber 30 Minuten lang kochen, dann abgießen und das Fleisch zusammen mit dem Rinderralg und den Zwiebeln durch den Wolf drehen. Hafermehl, Petersilie, Rinderbrühe, Essig und Salz zugeben. Die Mischung sollte feucht, aber nicht nass sein. Das Ganze vorsichtig in eine Puddingform füllen, daran denken, dass die Masse beim Garen noch aufgeht. Ein Muselintuch über die Form geben und mit einem Gummiband befestigen. Die Form in einen Topf mit heißem Wasser stellen (die Form sollte zu drei Vierteln im Wasser stehen) und 1 ½ Stunden kochen lassen. Mit Colanosen (siehe S. 78) und Brateness servieren.

Mock haggis

Dies ist ein Ersatzrezept, für das man keine Innereien vorzuziehen braucht.

Zutaten für 4 Personen

- 250 g Reh- oder Lammleber
- 125 g zerkleinerter Rinderralg
- 200 g Hafermehl
- 60 g Haferflocken
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 75 ml Brühe
- ½ TL Salz
- 1-2 EL Petersilie, gehackt

Alle Zutaten durch den Fleischwolf drehen, gut vermengen und in eine Puddingform füllen. Ein Musselintuch über die Form geben und mit einem Gummiband befestigen. Die Form in einen Topf mit heißem Wasser stellen (die Form sollte zu drei Vierteln im Wasser stehen). 2 Stunden kochen lassen. Mit Colanosen (siehe S. 78) und Grünkohl servieren.



Fiona Bondzio
Highlander-Kochbuch
112 Seiten, Hardcover, 21 x 20 cm,
ISBN 978-3-938922-94-1, 19,90 €
www.zauberfeder.de

Tatjana Junker
Lagerküche
Mittelalterlich Kochen
auf offenem Feuer
116 Seiten, Hardcover,
ISBN 978-3-96481-000-7,
21 x 20 cm, 19,90 €
www.zauberfeder.de

Weiße Ravioli

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Mozzarella
- 20 g Butter (Zimmertemperatur)
- einige Löffel Mehl
- 60 g Zucker
- 1 TL Ingwer
- 2 TL Zimt
- Salz
- ggf. einige Fäden Safran

Sollten die Ravioli im Wasser zerfallen, sobald sie gar sind, fehlt Mehl zur Bindung. In dem Fall neues Wasser aufsetzen und mehr Mehl in den restlichen Teig einkneten.



Barmbrack

ergibt 2 Brotläibe

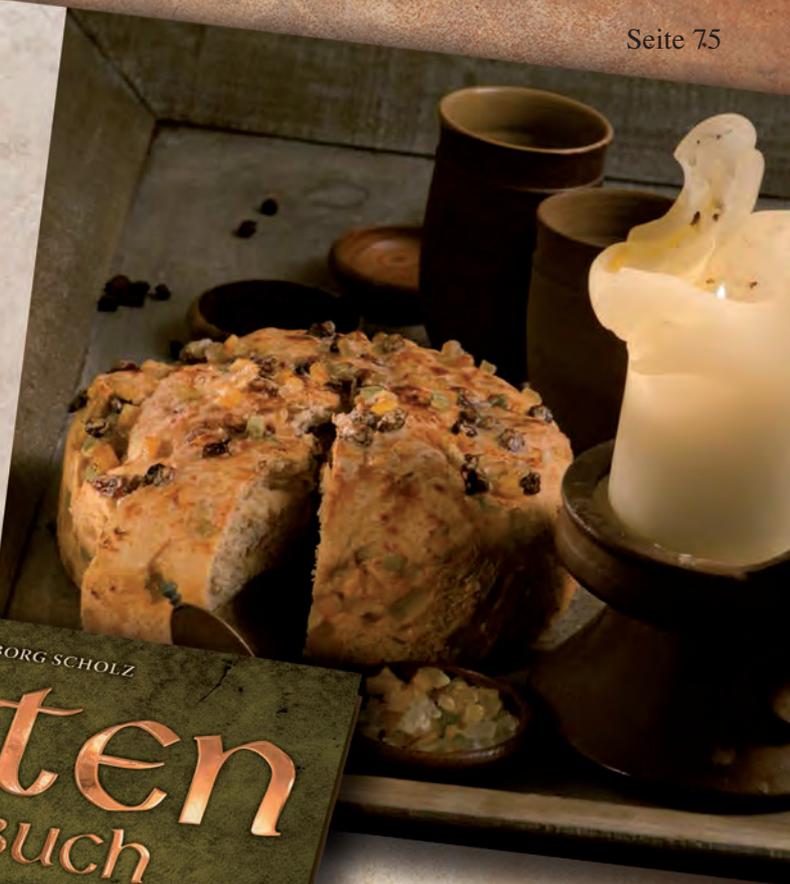
Zutaten

- 100 g Butter
- 250 ml Milch
- 500 g Mehl
- ½ TL Salz
- 80 g Zucker
- ¼ TL Zimt
- ¼ TL geriebene Muskatnuss
- 1 Packung Trockenhefe
- 1 Ei
- 100 g Sultaninen
- 80 g Korinthen
- 50 g Zitronat und Orangeat, gemischt
- 1 EL Zucker

Die Butter in einem Topf sanft zum Schmelzen bringen und 125 ml Milch hinzufügen, sodass diese sich etwas erwärmt. Mehl, Salz, Zucker, Gewürze und Hefe in eine Schüssel füllen und mit der geschmolzenen Butter verrühren. Das Ei hinzufügen. Am besten mit der Küchenmaschine arbeiten und den Teig 5–10 Minuten auf niedriger Stufe kneten lassen. Bei Bedarf noch etwas Milch zugeben. Zum Schluss Sultaninen, Korinthen, Zitronat und Orangeat einkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Dann zwei Laibe formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Erneut gehen lassen, etwa 30 Minuten. Währenddessen den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Barmbrack etwa 45 Minuten backen. Garprobe mit einem Holzstäbchen durchführen. Nach Ende der Backzeit einen Esslöffel Zucker mit zwei Esslöffeln kochendem Wasser verrühren und die Laibe damit bepinseln. Für weitere drei Minuten im Ofen lassen, dann herausheben und auf einem Gitter abkühlen lassen.

In Scheiben schneiden und mit Butter bestreichen.

Barmbrack ist ein traditionelles Gericht zu Halloween. Da die Nacht vor Allerheiligen nach irischem Volksglauben auch dazu geeignet ist, in die Zukunft zu blicken und das Orakel zu befragen, werden kleine Gegenstände in Pergamentpapier gewickelt und in das Brot eingebacken: Ein Fingerhut steht für den Jungfrauenstand, ein Ring deutet auf eine Hochzeit; eine Erbse symbolisiert Armut, eine Münze Reichtum. Wenn man den Tisch umgibt, wird gelegentlich mit den Armeletten versehen.



Ingeborg Scholz
 Kelten-Kochbuch
 136 Seiten, Hardcover, 21 x 20 cm,
 ISBN 978-3-96481-005-2, 19,90 €
www.zauberfeder.de

Alle Titel gibt's auch bei uns im Shop unter www.karfunkel-shop.de

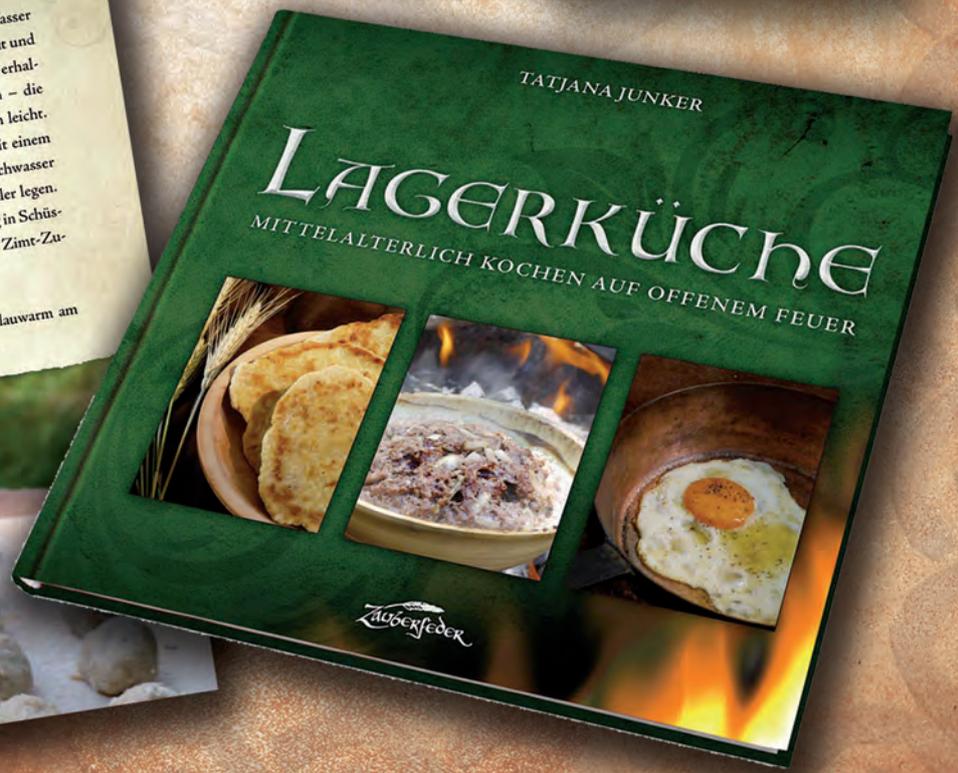
Den Käse sehr fein schneiden und im Mörser zerdrücken. Mit der Butter, dem Ingwer, 1 Teelöffel Zimt, 50 g Zucker und einer Prise Salz zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Achtung: Die folgenden Arbeitsschritte sind leichter, wenn die Käsmasse eine Zeit lang gekühlt wurde.

Den restlichen Zucker mit 1 Teelöffel Zimt mischen, eine Schale mit Mehl füllen. Jeweils einen Teelöffel der Käsmasse nehmen und die Ravioli mit den Händen zu einer Kugel formen. In dem Mehl wälzen und auf einem leicht bemehlten Brett auslegen.

Nicht zu viele Ravioli gleichzeitig in das Wasser geben, da sonst das Wasser zu stark abkühlt und die Ravioli eine schleimige Konsistenz erhalten. Auch zu starkes Brodeln vermeiden – die Ravioli sind empfindlich und zerbrechen leicht. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel vorsichtig aus dem Kochwasser heben und auf ein Brett oder einen Teller legen. Sind alle Ravioli gegart, gleichmäßig in Schüsseln oder Schalen verteilen und mit Zimt-Zucker bestreut servieren.

Sie schmecken frisch gemacht und lauwarm am besten, sind jedoch auch kalt lecker.



Einblicke in die Küchen mittelalterlicher Burgen, Klöster und Städte

Ein Zeitreise-Krimi (nicht nur) für junge Leser
von Lea Stühlmeyer

Die Mission. Es ist vier Uhr in der Früh. In Madam Gaskells kleinem unterirdischen Büro flackert eine trostlose Schreibtischlampe. Gaskell sitzt hinter einem Stapel Papiere halb verborgen auf ihrem Drehstuhl. Trotz ihrer zerstreuten Art ist sie nicht zu unterschätzen. Hinter ihr steht der Commander. Du hast ihn nur einmal kurz kennengelernt, da war er sehr freundlich, aber das, was Du über ihn gehört hast – zum Beispiel die Sache mit den Kriegsgefangenen auf Planet 7 – ist eher Übelkeit erregend.

„Es ist von absoluter Wichtigkeit, dass Sie die dritte der Marsplatten wieder auftreiben“, sagt Gaskell schneidend. Du gähnst ausgiebig; sie übersieht das. „Sie sind...“ Der Commander unterbricht sie mit einem Blick. „Sie sind wichtiger als Ihr liebes Leben, mehr müssen Sie nicht wissen, Parker.“ „Okay“, erwidert Du gelangweilt. „Und wo finde ich Ihr Museumsstück?“ „Wir konnten sie auf einen Haushalt eingrenzen. Ein Kloster“, erklärt der Commander und lässt bei der Erwähnung des Zielortes eine Mappe auf den Tisch knallen. Du nickst mit nachdenklich zusammengekniffenen Augen. „Von welcher Zeit sprechen wir?“ „Dem Mittelalter.“ „Das ist ein bisschen ungenau, wenn ich mir die Bemerkung erlauben darf, Sir.“ „Wir schicken Sie in das Jahr 1161“, erwidert Gaskell. „Gleich folgt ein kurzes Briefing. Sie gehen rein, holen die Platte und verschwinden wieder.“

„Das klingt eher nach einem Botengang als einem Agentenjob“, murrst Du. „Wie gesagt, diese Platte ist bei Weitem mehr wert als Sie, Parker. Sie dürfen es als Ehre empfinden, sie wieder zu uns zurückzubringen.“ Der Commander klingt alles andere als feierlich. Eher bedrohlich. „Wieso werde ich das Gefühl nicht los, dass Sie mir etwas verschweigen? Wenn dieses Ding tatsächlich so kostbar ist, wie konnte es dann überhaupt gestohlen werden? Gab es denn keine Bewachung?“ Madam Gaskell wirft Dir einen Blick zu, der Stahl hätte schneiden können. „Waren Sie schon einmal im Mittelalter?“ „Nur zu Trainingszwecken“, sagst Du. „Aber das müsste alles in der Akte stehen.“ „Nun gut, Parker. Kommen wir also zum Briefing.“ Gaskell ordnet ihre Unterlagen und öffnet etwas zerstreut erst die falsche Akte, bevor sie die über Klöster findet. „Wir haben Grund zu der Annahme, dass sich die Platte in den Küchenräumen befinden

wird, da sie konstant erhitzt werden muss.“ „OK. Botengang und Küchen dienst.“ Der Commander rülpert sich. Die silbrige Prothese, die aus seinem Hemdsärmel lugt, hat sich zu einer Faust geballt. Du lächelst ihn kalt an.

Einheitsbrei? Fehlanzeige

„Zunächst einmal wird es Ihnen von Nutzen sein zu wissen, was gekocht wurde, Parker, da Sie, bis Sie die Platte gefunden haben, auf gar keinen Fall auffallen dürfen. Sie kennen die Direktive.“ „Das dürfte nicht allzu schwierig sein“, sagst Du. „So viel ist an der Kulinarik der Zeit doch nicht dran.“ „Wenn Sie sich da mal nicht täuschen“, erwidert der Commander. „Wie meinen Sie das?“ „Natürlich war das Nahrungsangebot vornehmlich auf heimischen Anbau beschränkt,“ übernimmt Gaskell, „aber Städte mit Märkten, gera-

de solche, die an Flüssen lagen, hatten eine weitaus abwechslungsreichere Auswahl. Sie müssen bedenken, wer zu dieser Zeit alles unterwegs war: Kreuzritter brachten Gewürze und Samen aus fernen Ländern mit, Soldaten verschifften Weine aus überfallenen Regionen. Von dieser Beute fiel auf den Reisewegen immer etwas ab.“ „Das ist interessant“, murmelst Du. „Gar nicht erst zu reden von den fahrenden Händlern. Die gab es schon bei der Errichtung von Stonehenge. Das Mittelalter wird ja in so mancher Hinsicht unterschätzt, nicht wahr, Commander?“ „In der Tat.“ „Natürlich hing der Abwechslungsreichtum auch stark vom jeweiligen Einkommen und Landbesitz ab. Wer sich einen Nutzgarten leisten konnte, war von Natur aus besser aufgestellt.“ Madam Gaskell blättert. „Und damit wären wir dann bei der Wahrnehmung.“ „Wie meinen?“

Keine Wegwerf-Gesellschaft

„Nun ja, Essen wurde selbstverständlich nicht in gleicher Weise wahrgenommen wie heute“, versetzt Gaskell. „Benutzen Sie doch Ihren Kopf, Parker. Denken Sie an die Unmengen von Nahrungsmitteln, die heutzutage weggeschmissen werden. Das hätte man sich damals nicht erlauben können. Nun, logisch betrachtet kann man es sich auch heute nicht erlauben, denn Menschen hungern nach wie vor. Nur, wen interessiert Planet 7, wenn man sein Gewissen gemeinsam mit dem Nachrichtensender wechseln kann?“ Der Commander räuspert sich. Du hebst beide Brauen. „Generell wurde Nahrung mit einem Gefühl der Dankbarkeit verknüpft“, fährt Gaskell unbeirrt fort. „Man muss bedenken, wie schnell es zu einer Hungersnot kommen konnte. Zu viel Regen konnte zum Verfaulen der Ernte führen, zu wenig Regen zu verdorrten Feldern. Und die Ernte war

natürlich ebenfalls nicht vor Schädlingen gefeit.“ „Selbst wenn genug auf den Tisch kam, um zu überleben, konnte die Knappheit einer bestimmten Lebensmittelsorte natürlich zu Mangelerscheinungen führen“, fügt der Commander hinzu.

Vorausplanen

Madam Gaskell blättert erneut. „Gerade im Winter war das ein Problem. Sorgfältige Planung sicherte das Überleben.“ Sie fährt mit ihrem penibel manikürten Zeigefinger an einer Liste entlang. „Unter anderem wurden Fleisch und Fisch gepökelt, geräuchert und getrocknet. Gemüse und Obst wurden mit Salz, Zucker, Essig beziehungsweise Alkohol konserviert. Teils wurde dies auch durch Einkochen erreicht. Pflanzliche Nahrungsmittel wie Kräuter, Beeren oder Samen wurden ebenfalls getrocknet. Zwieback ... oh ja, wurde zumeist für Reisen hergestellt, galt insgesamt aber als äußerst gesundes Nahrungsmittel.“ „Wenn ich das richtig verstehe“, hakst Du nach, „geht es hier doch um ein Kloster. Warum geben Sie mir keine spezifischen Informationen?“ „Nun, gerade in Klöstern war planvolles Handeln sehr alltäglich.“ Gaskell blickt Dich über ihre Brille hinweg an. „Bedenken Sie, dass Klöster im Grunde Firmengesellschaften waren. Nicht nur waren sie Landbesitzer, die sich durch ihre Pachten selbst versorgen konnten und darüber hinaus Überschüsse von allseits anerkannter Qualität verkauften – sie waren auch für den Anbau wichtiger Ressourcen verantwortlich.“

St. Galler Klosterplan

„Und was für Ressourcen waren das?“, fragst Du. „Unter anderem heilkräftige Kräuter“, antwortet der Commander. „Sie brauchen gar nicht

die Augen zu verdrehen, Parker. Unsere medizinische Abteilung bearbeitet unter anderem historische Rezepte. In vielen volkstümlichen Heilkräutern wurden bereits Inhaltsstoffe nachgewiesen, die tatsächlich eine heilende Wirkung besitzen.“ „Ganz recht“, sagt Gaskell. „Und Klöster waren mithin die Forschungszentren ihrer Zeit. Herrscher wie Karl der Große hatten das erkannt und ihnen hinsichtlich dieser Funktion auch eine gewisse Verantwortung übertragen.“ „Wie darf ich das verstehen?“ Der Commander knipst das Licht aus. An der Wand zu unserer Rechten erhebt sich das dreidimensionale Bild einer Karte aus zusammengenähten Pergamentteilen. „Der St. Galler Klosterplan.“ „Hier wurde unter anderem auch ein Vorbild für den Klostergarten geschaffen.“ In Dunkelheit gehüllt klingt Gaskells Stimme irgendwie unheimlich. „Der Grundgedanke dabei ist wieder die Versorgung“, sagt der Commander. „Karl der Große verstand es, eine enge Verbindung zwischen Kirche und Königreich zu schmieden. Die Klöster wurden mit dem Anbau einer gewissen Menge an Gütern beauftragt. Wir reden hier von Kräutern, darüber hinaus aber auch von Wein, Obst, Vieh- und Bienenzucht und so weiter. Natürlich konnten sie durch den Verkauf daraus auch einen Nutzen schlagen.“ „Eine Hand wäscht die andere.“ „In der Tat, Parker“, erwidert Gaskell. „Festgelegt war all das im ‚Capitulare de villis‘, einer hoheitlichen Anordnung Karls des Großen.“ Für einen Moment meinst Du von draußen ein seltsames Brummen zu vernehmen. Dann knipst der Commander das Licht wieder an. Die Karte verschwindet.

Arbeitsteilung

„Wenn es sich beim Kloster um eine Art Firma handelt, wie sieht es denn dann mit der Verteilung der Arbeit aus?“, fragst Du. „Gab es feste

Köche?“ „Oh nein“, entgegnet Gaskell trocken. „Diese Dienste wechselten durchaus. Technisch gesehen hätten Sie heute Abt und morgen Putzkraft sein können.“ Du presst nachdenklich die Lippen aufeinander. „Wie komme ich an den Küchen dienst?“ „Im Bestfall gar nicht“, erwidert Gaskell. „Rein, raus, Parker. Es ist immerhin kein Urlaub.“ „Wie soll ich das verstehen?“ „Dort hinten liegt eine Gans. Die werden Sie in die Küche bringen. Das sollte Ihnen genug Zeit verschaffen, sich nach der Platte umzusehen“, erklärt der Commander. „Sie erhalten die Kleidung eines Pächters.“ Du blickst hinüber zum Zeitreiseraum, wo Deine Ausstattung bereit liegt. Du erhebst Dich, und Gaskell und der Commander führen Dich in den stickigen Raum unter der flackernden Neonlampe. „Sie werden ein Zeitreisemodell der A-Klasse nehmen“, sagt der Commander, wobei er eines der enganliegenden Armbänder aus dem Glasschrank nimmt. „Die A-Klasse ist mit der künstlichen Intelligenz des Hauptcomputers verbunden und kann Ihnen

somit notfalls auch unterwegs Fragen beantworten. Sie aktivieren sie per Ansprache. Der Name der Intelligenz ist Alice.“

„Trotz seiner

Vielseitigkeit ist dieses Modell nicht sonderlich leistungsstark“, fügt Gaskell hinzu. „Sie haben nur diese eine Hin- und Rückreise.“ „In Ordnung.“ „Viel Glück, Parker.“

Du legst Dir methodisch die Kleidung an: Beinkleid, Tunika, Gürtel, Gugel, Stiefel, schnallst dann das

Zeitreisegerät um Dein Handgelenk. Als Du noch einmal zurückblickst, siehst Du Gaskell durch die Glasscheibe. Der Commander ist nicht zu sehen. Du drückst den Knopf für die Abreise. Dann gibt es einen lauten Knall. Für einen Moment glaubst Du, Gaskell würde wanken. Und dann ...

Geschlossene Gemeinschaft

Du landest hinter einem Baum, einem knubbeligen Ding, über den sich eine borkige Kruste zieht. Die Luft ist frisch, süß und würzig. Sie gräbt sich in deine Lungen wie die Wurzeln eines Beikrauts. Der Boden unter Dir ist weich. Vögel zwitschern. Weiter entfernt ächzen und unterhalten sich Menschen über ein stetiges Hämmern hinweg. Du hältst die Gans fest umklammert. „Was, um Himmels Willen, tust Du denn da?“ Du blinzelst. Über Dir steht eine Nonne. Sie blickt tadelnd auf dich herab. „Du bist bestimmt nicht zum Schlafen hierhergeschickt worden.“

„Nein, Schwester, ich...“ Du rappelst Dich auf. Deine Kapuze fällt Dir ins Gesicht und Du streifst sie entnervt beiseite.

„Ich soll diese Gans in die Küche bringen.“ Du hältst den ramponierten Vogel in die Luft. „Du kannst sie mir geben“, sagt die Nonne. „Ich bin sowieso gerade auf dem Weg dorthin.“ „Vielleicht sollte ich das besser selbst erledigen.“ Die Nonne mustert Dich einen Moment nachdenk-

lich, dann lenkt sie ein. „Na gut. Ich werde Dich begleiten“, erklärt sie. „Wer bist Du eigentlich? Ich kenne Dein Gesicht nicht.“ „Ich bin der, äh, der Neffe von... von...“ „Von Fritz?“ „hilft sie Dir auf die Sprünge.“ „Und er schickt Dich mit einer seiner Gänse?“ „Genau.“ „Und woher kommst Du?“ „Naja, hier aus Bingen.“ „Aus der Stadt?“ Langsam kommst Du Dir vor wie bei einem Verhör. „Ja, ich suche nach Arbeit.“ „Was hast Du denn gelernt?“ Alte Geschichte. Latein. Griechisch. Chinesisch. Sechs Kampfsportarten. Das Fahren eines Raumfrachters mit und ohne Automatik. Zeitreisen für fortgeschrittene Anfänger. Und Klarinette. „Ich kann kochen“, sagst Du. „Oh, sehr schön. Bei wem?“ Du möchtest sagen „Bei Karl dem Großen“. Warum diese Briefings einen bloß auf den nächsten Geschichtstest, aber nie auf die praktischen Alltagssituationen vorbereiten... „In einem Wirtshaus bei uns in der Nähe“, erklärst Du. „Ich sag Dir was, Du kannst heute bei uns ein wenig mithelfen, und wenn Du Dich gut machst und sich die Gelegenheit bietet, empfehlen wir Dich weiter.“ Die Nonne zwinkert Dir zu. „Ich bin übrigens Schwester Angela.“ „Park... ähm... Patrick“, erwidert Du. Ihr Händedruck ist überraschend stark. „Schöner Name. Guter Patron“, sagt sie. „Dort drüben ist die Küche. Du kannst schon mal vorgehen. Ich bin gleich wieder da.“ Sie schreitet davon und auf eine vermummte Gestalt auf der anderen Seite der Gartenanlagen zu. Scheint der hiesige Wachhund zu sein, denkst Du Dir. Du stakst durch ein Gemüsebeet zur Küchentür, aber bleibst im Schatten der Hauswand stehen, um nach deinem Armband zu tasten. Versteht Du Dir einen Knopf ins Ohr. „Alice?“ „Geben Sie mir Anweisungen, Agent Parker“, scheppt eine Stimme in

Hildegards Nervenfekse

200 g Dinkelmehl, 100 g Butter, 1 EL Zimt, 50 g Zucker, 1 TL Muskat gut vermischen und kneten. Plätzchen formen. Backofen auf 200 °C vorheizen und 10 min. abbacken. Diese Kekse wurden im Mittelalter als medizinische Speise betrachtet. Es wurde dazu geraten, nicht mehr als drei bis fünf Kekse am Tag davon zu essen, da der Gewürzanteil so hoch ist.



Deinem Ohr. „Warum sind die hier so neugierig?“, flüsterst Du. „Die Gemeinschaftsstrukturen des Mittelalters sind von Bekanntschaft geprägt. Das Unbekannte wird als Gefahr erlebt“, rattert Alice. „Was heißt das?“ „Sie bewegen sich in Kreisen, in denen die Bewohner eines Kontextes sich kannten und einander auf Basis dieser Bekanntschaft vertrauten. Eindringlinge in diese festen Strukturen wurden oft mit Argwohn behandelt, insbesondere, wenn niemand für sie bürgen konnte.“ „Ich dachte, Klöster müssen jeden aufnehmen.“ „Das Verhältnis zwischen Gästen und Gastwirten begründet sich auf anderen Parametern.“

Du hebst eine Braue und gehst wieder offline. Seltsam. Wo Schwester Angela wohl bleibt? Du zuckst mit den Schultern. Rein, raus, hat Gaskell gesagt. Du brauchst ja glücklicherweise niemanden, der Dir hier Arbeit verschafft.

Die Platte

In der Küche begrüßt Dich der Duft frischer Kräuter. Auf einem langen Holztisch liegt Gemüse bereit. Ein freundliches Feuer prasselt in der Kochstelle, darüber hängt ein bauchiger Kessel. Die Schwestern begrüßen Dich etwas überrascht, aber Deine Bekanntschaft mit Schwester Angela taut sie etwas auf. Sie geben Dir ein Messer in die Hand und lassen Dich Gemüse schnippeln. Ihr unterhält Euch. Du spinnst eine Geschichte über Deinen Wunsch, Koch zu werden, zusammen. Immer wieder streifst Du die Kochstelle mit Deinen Blicken. Während Du das klein geschnittene Gemüse in den Kessel gibst, untersuchst Du die Steine um die Feuerstelle, aber alles sieht normal aus. Vielleicht hat sich Gaskell geirrt und die Platte ist gar nicht hier? Du wirst zur Ordnung

gerufen. Ihr arbeitet immerhin nach einem Zeitplan. Schnell kehrst Du zu Deinem Gemüse zurück. Die Gans wird gerupft, ausgenommen, zerteilt. Du siehst bei den routinierten Handgriffen zu und denkst an das abgepackte Fleisch im Supermarkt. Noch zweimal schleichst Du zur Feuerstelle. Die Platte kannst Du nicht finden, aber an einer Stelle sieht es so aus, als wäre ein Stein, nicht größer als Deine Hand, aus dem Boden gehoben worden. Als Du die Stele untersuchst, verbrennst Du Dich.

Der Kräutergarten

„Zeig mal her“, verlangt Schwester Theresa. „Wie ist das denn passiert? Mach mal den Ärmel hoch.“ Du schiebst das Zeitreisearmband achtsam mit deinem Ärmel nach oben. „Ich war in Gedanken.“ Schwester Angela ist inzwischen ebenfalls eingetroffen. „Stocherst Du häufig in Feuern herum, wenn Du denkst?“, fragt sie. Du wusstest nicht, dass Nonnen sarkastisch sein dürfen. Es nervt Dich etwas, vielleicht, weil Du die Mission in den Sand gesetzt hast. „Es war keine Absicht“, grummelst Du. „Haben wir noch Ringelblume im Haus?“, fragt Schwester Theresa über deinen Kopf hinweg, und bittet nach der verneinende Antwort darum, neue zu schneiden. Sie macht Dir einen schnellen Verband, was, wie Du mehrfach betonst, wirklich nicht nötig ist. Theresa schärft Dir ein, dass man Verletzungen immer sofort behandeln muss. „Oder besser noch vermeiden“, fügt Angela hinzu. Dann gehen die Schwestern zum Essen.

Du machst Dich auf den Rückweg, quer durch den Garten. Seltsamerweise schmerzt Deine Hand wirklich weniger, seit der Kräuterverband die Wunde bedeckt. Die aus der Forschungsabteilung werden ganz aus dem Häuschen sein, wenn

Du ihnen das zeigst. Zeitreisen werden den Quacksalbern nämlich nur äußerst selten genehmigt.

Du bist immer noch besorgt, weil Du die Platte nicht finden konntest. Ist Dir jemand zuvorgekommen? Wer? Warum war die Platte überhaupt dort versteckt? Wofür ist sie denn nütze? Nur eines weißt Du, nämlich dass Du Gaskell und dem Commander besser nicht ohne sie unter die Augen treten solltest.

Um Dich etwas zu beruhigen, steckst Du Dir wieder den Knopf ins Ohr, der Dich mit Alice verbindet, während Du durch die Gartenanlage streifst. „Alice, was genau weißt Du über klösterliche Heilmethoden?“ „Das Kloster fungierte hier häufig als Forschungsstätte, allerdings wurde neben dem Wissen aus von Generation zu Generation weitergereichten Büchern auch auf den Instinkt gesetzt.“ „Hm. Interessant.“ Wieder betrachtest Du Deine verbundene Hand. „Und gibt's dafür auch Beispiele?“ „Der Einsatz von Brombeerstacheln bei Parodontose lässt sich in Ihre Zielzeit einordnen, Agent Parker.“ „Mit Brombeerstacheln?“, fragst Du entsetzt. „Das Zahnfleisch wurde bei einer etwaigen Vereiterung aufgestochen und der Eiter abgelassen.“ „Und sowas wird hier von ... den Schwestern gemacht?“ „Korrekt.“ „Und sonst so?“ „Zur Bekämpfung von Winterdepressionen buk Hildegard von Bingen sogenannte Nervenkekse. Es handelte sich dabei um ein medizinisches Lebensmittel, das unter anderem aus Dinkelmehl, Muskat, Zimt und Gewürznelken bestand.“ „Medizinisches Lebensmittel?“ „Bereits Hippokrates vertrat die Ansicht, dass Nahrungsaufnahme selbst medizinische Wirkung zeigen kann“, scheppt Alice. „Laut dieser Theorie kann eine Veränderung der Diät zu einer Verbesserung des Zustands eines Patienten und teils sogar zur Heilung führen.“

„Und warum sind diese Kekse Medizin?“ „Da der Gewürzanteil in ihnen recht hoch ist, hat dieser auch einen realen Einfluss auf den Metabolismus. Die Kekse können daher eine heilende Wirkung entfalten.“ „Wieder was gelernt“, murmelst Du. Du schreitest gerade an dem Baum vorbei, an dem Du gelandet bist, und lässt Dich unter ihm nieder. „Sonst irgendwelche überraschenden Erkenntnisse?“ „Bereits seit der Antike wurden sogenannte Latwerge hergestellt“, erklärt Alice bereitwillig. „Auch Leckmittel oder Electuarium genannt, war dies ein zähflüssiges Arzneimittel, das aus verschiedenen Kräutern und Honig bestand. Der Honig fungierte hier als Konservierungsmittel.“ „Also Hustensaft?“ „Leckmittel wurden gegen unterschiedlichste Krankheiten eingesetzt, unter anderem dem Nasenbosz.“ „Dem was?“ „Dem Schnupfen.“ Du schaltest Alice erstmal wieder aus. Immerhin musst Du auch Strom sparen. Inzwischen bist Du Dir ziemlich sicher, dass die Platte sich nicht mehr im Kloster befindet. Und wenn jemand sie gestohlen hat, dann wahrscheinlich jemand, der von ihrem Wert weiß. Jemand aus Deiner Zeit. Ein krimineller Zeitreisender. Na, großartig.

Die Burgeküche

Schwester Angela hat Dir eine Stelle als Stalljunge besorgt. Deine Bemerkung, Du wärst „kein Junge“, hat ihr nur ein müdes Lächeln entlockt. Aber im Grunde bist Du froh, denn Du brauchst den Job. Es wäre etwas ganz anderes, wenn Du vernünftige Vorgesetzte hättest. So, wie die Lage jetzt aussieht, kannst Du daheim als Hausmeister weitermachen, wenn Du die Mission vergeisst.

Auf der Burg gehen die Dinge etwas anders zu als im Kloster. Zwar ist dies ebenfalls, wie Alice Dich belehrt, eine geschlossene Gemeinschaft – mit Mauern und so weiter –, aber den Burgherrn hast Du hier noch nicht Kartoffeln schälen sehen. Das Küchenmädchen Elsa ist ganz vernarrt in Dich. Natürlich weißt Du, dass man mit Personen aus der Vergangenheit eigentlich keine freundschaftlichen Beziehungen, geschweige denn solche einer, nun ja, intimeren Natur knüpfen sollte, aber Du findest sie süß und sie verschafft Dir einen Vorwand, häufiger in der Küche aufzutreten. Machst Du Dir große Hoffnungen, die Platte hier zu finden? Vielleicht hättest Du es nicht getan, wenn Du nicht vor einiger Zeit diese Gestalt hier in der Nähe hättest herumlungern sehen. Du könntest schwören, dass Du sie schon einmal gesehen hast. Und zwar im Klostergarten, als Du mit Schwester Angela gesprochen hast. Komischerweise konnte sich aber niemand an diese Gestalt erinnern, weder die Schwester noch jemand hier auf der Burg. Du kannst nur hoffen, dass Du nicht beginnst, unter Verfolgungswahn zu leiden.

In der Küche

Elsa ist wirklich ein sehr hübsches Mädchen. Sie hat ein herzförmiges Gesicht, dessen Wangen immer leicht gerötet sind, was ihr eine lebensfrohe und rege Ausstrahlung verleiht. Rege ist sie und muss es auch sein, denn wo in der Klosterküche eine fröhliche, aber konzentrierte Atmosphäre herrschte, ist in der Burgeküche immer der Teufel los. Ein kleiner Steinherd steht in der Mitte, über dem an einem mit Zähnen besetzten Rost ein Kessel hängt. Rund herum an den Wänden sind Arbeitsplatten angebracht. Getrock-

nete Kräuter hängen in Büscheln von Haken, das Geschirr ist ordentlich in einem Regal verstaut, und in jeder Ecke steht ein bauchiges Fass. Während alles schläft, ist das sicher sehr malerisch, aber sobald der erste Sonnenstrahl und damit Leben in die Küche kommt, füllt sich der Raum mit dem Rauch des Feuers und den verschiedenen Düften der Mahlzeiten, die an diesem Tag verpeist werden sollen. Kochlöffel landen nicht nur im Topf, sondern im Zweifel auch auf dem unglücklichen Kopf des Küchenjungen; Messer werden geschwungen; bald fliegen die Federn eines Huhns, bald füllt sich der Raum mit dem Dunst von heißem Fett. Befehle werden gerufen, „Gib mir dies“, „Reich mir das“, „Doch nicht Pfeffer, Du Tölpel!“ Geschirr klappert und man stolpert über Wannen mit Abwaschwasser.

Das Essen

... hat Dich eher enttäuscht. Neuerdings ist Grütze der Hauptbestandteil Deines Speiseplans. Diese besteht aus in Wasser gekochten Körnern und ist geschmacklich etwas einseitig. Glücklicherweise bist Du nicht auf den Kopf gefallen. Schnell hast Du bemerkt, dass gerade bei den Küchenangestellten der Speiseplan gern mal etwas aufge bessert wird, und Elsa ist bereit, auch für Dich ein Auge zuzudrücken. Ein weiterer Grund, der Küche regelmäßige Besuche abzustatten. Das Essen der Burgherren hattest Du Dir allerdings auch etwas anders vorgestellt. In Deinem Hinterkopf waren Bilder großer Gelage herumgespuht. Du musstest an die Maßlosigkeit Neros oder Caligulas denken, aber tatsächlich sieht die Realität etwas anders aus. Sicher haben die Burgleute einen interessanteren Speiseplan als Du oder Elsa – es werden Käse,

Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Honig, Gewürze und Marmeladen aufgetischt –, trotzdem gibt es wirklich raffinierte Speisen nur zu besonderen Anlässen. Ansonsten erwischt man sogar einen Lord oder eine Lady auch mal mit einem Käsebrot.

Während Du versuchst, auf Deinem Feldbett frierend in den Schlaf zu finden, lässt Du Alice weiter dozieren: „Burgherren hatten eine repräsentative Funktion, die sich in Kleidung und Bildung ebenso wie Mahlzeiten ausdrückte.“ Du ertappst Dich bei dem Gedanken, dass Du den Typen oben auf den Zinnen jetzt nicht gerade für sonderlich charismatisch hältst. Oh Mann. Du fängst an Dich zu akklimatisieren. Die Ansichten Deines Umfelds zu übernehmen. Voller Selbstmitleid wirfst Du einen Blick auf den Mann, der neben Dir schläft und dessen Bart bei jedem Schnarcher zittert. Du siehst eine Spinne behände über das Stroh krabbeln und schnippst sie fort. Du möchtest es schrecklich finden. Dein Bett vermissen. Und trotzdem hast Du das erste Mal in siebzehn Jahren keinen Tinnitus.

Die Speisekammer

... wird mit den Erträgen der Pachten gefüllt. Korn, Gemüse und Obst lagern hier, vor allem Eingemachtes; von der Decke hängen Schinken. Ein süß-salziger Geruch liegt in der Luft. Als Du etwas Zwieback stiehlst, triffst Du auf eine madige Fleischeinlage. Du möchtest standhaft sein, aber es fehlt nicht viel und Du würdest würgen. Wie kann es eigentlich sein, dass Du die Kreuzigung von Sklaven für Abteilung C beobachtet hast und völlig cool geblieben bist (naja, fast), aber sich dir der Magen umdreht, wenn Du diese bleichen, schleimigen, sich windenden Kreaturen auf den Hof spuckst?

Wieder die Platte

Nach getaner Arbeit schlenderst Du in die Küche. Du zwinkerst Elsa zu und rutschst auf einem zu Boden gefallenem Kohlblatt aus. Sie lacht. Du reibst Dir fluchend das Kreuz. „Ja ja, sehr witzig.“ „Hier, als Entschädigung“, lächelt sie und drückt Dir einen Apfel in die Hand. „Was machst Du hier?“ „Jemanden besuchen.“ Ihre Wangen röten sich etwas. Sie trocknet sich die Hände an der Schürze ab und fängt an, Brot zu schneiden. Du beißt in den Apfel und nährst Dich der Feuerstelle. „Der Herd muss Dich ja wirklich mächtig faszinieren“, bemerkt Elsa spöttisch. „Das ist nicht das erste Mal, dass Du ihn anschmachtet.“ Du schnaubst. „Mir ist nur kalt.“ „Du bist so ein Mädchen.“ Empört grummelst Du vor Dich hin. „Ich hab gehört, es soll ein Spielmann auf die Burg kommen,“ fährt Elsa fort, während sie die Brotscheiben auf ein Brett stapelt, „vielleicht können wir uns hinausstehlen und ihn uns mal ansehen.“ „Sehr gern“, sagst Du, obwohl eine Alarnglocke in Deinem Kopf zu klingeln beginnt. „Wann soll er denn kommen?“ „Sicher noch bevor der Monat endet“, lächelt Elsa. Da wirst Du wohl schon über alle Berge sein. Und trotzdem erzählst Du ihr, dass Ihr natürlich gehen werdet, im Zweifel wirst Du sie hinaus schmuggeln, Ihr werdet einen Heidenspaß haben.

Du willst Dir noch einmal den Herd ansehen, aber der dicke Koch verstellt Dir den Weg. Du wirst hinausgescheucht. Nachdenklich schlenderst Du nach draußen. Du lehnt Dich an einen Wagen voll Heu und steckst Dir unauffällig den Knopf ins Ohr. „Alice, gib mir alle Informationen, die Du über die drei Marsplatten hast.“ „Für den Zugriff auf diese Daten sind Sie nicht autorisiert, Agent Parker.“ „Natür-

lich nicht“, murmelst Du resigniert. Gerade schaltest Du Alice wieder ab, da bemerkst Du im Augenwinkel einen dunklen Schatten. Du fährst herum und siehst gerade noch, wie eine breitschultrige, verummte Gestalt die Straße hinuntereilt. Ohne lange nachzudenken, stürzt Du ihr nach. Natürlich zieht Euer Verhalten die Blicke der Umstehenden auf sich. Dein Stallmeister ruft Dir etwas hinterher, wahrscheinlich eine Ermahnung; Du stößt einen Hühnerkäfig um, aus dem gackernder Protest erschallt, und rempelst einen Bauern mit einem prallgefüllten Sack Korn an, dessen Last sich über den mit Stroh und Dung übersäten Boden ergießt. Er beschimpft Dich wüst, aber Du duckst Dich unter seiner Faust hindurch und flitzt dem Umhangzipfel nach, der gerade um die Ecke wischt. Du biegest in die Gasse ein – aber die Gestalt ist verschwunden. Dann erschallt Fußgetrappel hinter Dir. Du wendest Dich um, gerade noch rechtzeitig, um das wutentbrannte Gesicht des Bauern zu sehen.

Hausapotheke

„Was machst Du bloß für Sachen?“, scheltet Elsa, während sie Deine blutige Lippe reinigt. Sie taucht ihren Lappen in einen Sud von Johanniskraut und betupft Deine Wunde damit. Du murmelst etwas Unverständliches. „Was ist denn in Dich gefahren? So unbesonnen kenne ich Dich gar nicht.“ „Ich dachte, ich hätte jemanden gesehen“, knurrst Du vage. Der Lappen bleibt für einen Moment in der Luft hängen. Ein Schatten huscht über Elsas Gesicht. „Wohl ein ... ähm ... ein Mädchen, das Du sehr gern hast?“ Ihre Wangen glühen. Du kannst sie noch gebrauchen, sagst Du Dir. Aber wirklich, es geht Dir

wie Oblonski aus Tolstois „Anna Karenina“. Du möchtest den unsicheren, verschmähten Ausdruck von ihren hübschen Lippen wischen. „Ein Mann“, erwidert Du. „Oh.“ Elsas Stimme ist um einen Zentner leichter. „Und warum bist Du ihm hinterhergejagt?“ „Er, ähm...“, Du schiefst laut und reibst Deine Nase, um Zeit zu gewinnen, „er hat mir etwas gestohlen.“ „Nun, dann ist es natürlich verständlich, dass Du ihn stellen wolltest“, sagt Elsa. „Aber wirklich, Du solltest mehr Acht geben, sonst wirst Du am Ende noch gefeuert. Warum hast Du nicht ‚Dieb‘ gerufen?“ Deine Brauen ziehen sich fragend zusammen.

Als Du die Küche wieder verlässt, weckst Du immer noch stirnrunzelnd Alice aus dem Stand-by-Modus. „Alice, warum sollte man ‚Dieb‘ schreien?“ „Um auf einen Diebstahl aufmerksam zu machen, Agent Parker.“ „Und dient das einem besonderen Zweck? Kann man das in meine Standortzeit einordnen?“ „Das lautstarke Bekunden einer Missetat beziehungsweise das Abstreiten der persönlichen Schuld war ein wichtiger Bestandteil des Rechtsverständnisses Ihrer Zeit, Agent. In anderen Worten, die Beschaffung von Zeugen für die eigene Sache war ein essentieller Verhaltensaspekt in Not- und Schadensfällen. Haben Sie weitere Fragen, Agent Parker?“ „Ja, wofür ist Johanniskraut gut?“ „Bei oraler Einnahme hat es erwiesenermaßen eine starke Wirkung als Antidepressivum und wird experimentellerweise an ADHS-Patienten getestet, um die Wirkung als Beruhigungsbeziehungsweise Fokussierungsdroge zu erproben. Es wird als medizinisches Kraut eingestuft und sollte nicht mit anderen Medikamenten gemeinsam eingenommen werden,

außer wenn dies vom Arzt...“ „Also wundheilende Wirkung hat es nicht?“ „Örtliche Anwendung auf der Haut hat eine antiinflammatorische Wirkung und fördert die Wundheilung.“ „Warum hast Du das nicht gleich gesagt?“, würgst Du Alice ab und schaltest sie aus.

Nachdenklich schlenderst Du die Gasse hinunter. Die verummte Gestalt geht Dir nicht aus dem Kopf.

Das Festmahl

Vielleicht lagst Du mit Deinem Nero-Caligula-Vergleich doch nicht ganz so daneben. Das ist das Erste, was Dir in den Kopf kommt, als Du

Gute Grütze

Für zwei Portionen brauchst Du: 200 g geschrotetes Dinkeln Korn, 200 ml Wasser, Prise Salz, Zimt (für gute Laune), Galgant (für einen starken und gesunden Körper), Honig (für das Immunsystem), geriebenen Apfel oder Apfelmus (für den Magen). Setze das geschrotete Korn mit dem Wasser über Nacht an. Am nächsten Morgen füge das Salz hinzu und koche die Grütze auf, bis sie die von Dir gewünschte Konsistenz hat. In Schalen füllen. Nach Belieben mit Zimt und Galgant würzen und mit Honig süßen. Den geriebenen Apfel (oder das Apfelmus) hinzufügen und unterheben. Guten Appetit. ☺

die Vorbereitungen für das Festmahl beobachtest. Ein Schiff aus Pastete. Nun ja, nicht maßstabsgetreu, aber trotzdem reichlich übertrieben, findest Du. Der Wissenschaftler in Dir sollte all das mit Interesse aufsaugen, katalogisieren und später einen sachlichen Bericht darüber verfassen. Aber während Du deine Grütze löffelst und Elsa sich mit schmerzenden Armen schwitzend in der Küche plagt, steht Dir nach Sachlichkeit nicht recht

der Sinn. Sinn ist aber ein gutes Stichwort, denn sowohl das Auge als auch die Nase bekommen nun immer etwas Neues geboten, wenn Du in der Küche vorbeikommt. Deine Besuche sind allerdings seltener geworden, seit der Koch Dir den Kochlöffel über den Schädel gezogen hat, als er Dich beim Naschen von in Honig angemachten Trauben ertappte. Elsa war weder erfreut über Dein Verhalten noch über das des Kochs. Sie sagt Dir, dass Du Dich wegen Deiner Beule beschweren solltest. Du sagst ihr, dass Du kein Mädchen bist. Sie lacht.

10 Gänge wird es geben. Alice teilt Dir mit, dass das gegen die 20 Gänge im Hause des Bremer Erzbischofs wohl eher ein Klacks ist. Ihre Erzählungen von in Pasteten versteckten lebenden Vögeln und Spielleuten widert Dich ein wenig an. Vielleicht ist es der übermäßige Konsum von Grütze, der Dir die Laune verdirbt. Vielleicht aber auch der Schlafmangel, denn nachts liegst Du wach und grübelst über die Gestalt nach. Zweimal noch dachtest Du, sie gesehen zu haben, aber entweder hat der Schurke gelernt, sich in Luft aufzulösen, oder du fängst an, Dir Dinge einzubilden, denn beide Male war er nach einem Wimpernschlag wieder verschwunden.

Der Herd

Am Samstagabend bringst Du Elsa Blumen aus dem Garten. Ihr unterhält Euch eine ganze Weile, bis das Schlafmittel, das Du in ihren Krug gemixt hast, wirkt. Ihr hübscher kleiner Kopf liegt etwas blass auf ihren Armen, die verschwitzten Strähnen verdecken ihre Augen, und Du fühlst Dich irgendwie schäbig. Aber Du bist Agent der Vereinigten Planeten. Du hast Deine Gründe

und Deine Pflichten, sagst Du zu der eisernen Faust, die sich um Deine Inneren schlingt.

Vorbei an dem halbfertigen Pastetenschiff, den getrockneten Früchten, Nüssen und dem Honig, die als Füllung dienen sollen, gehst Du zum Steinherd. Das Feuer glimmt noch in seinem Herzen, aber es lodert nicht mehr. Vorsichtig nimmst Du einen Schürhaken und stocherst in der Feuerstelle herum. Unbesonnen kriechst Du ein Stück in den Herd hinein, um die Steine besser erkennen zu können. Der Rauch kitzelt in deinem Hals. Hustend denkst Du an Hänsel, Gretel und die böse Hexe. Ob es das Märchen wohl schon gibt? Mit dem Schürhaken stocherst Du mutlos in den glimmenden Kohlen. Und dann, endlich, erkennst Du etwas. Tief im Innern des Herdes scheint ein Stein förmlich zu glühen. Etwas ist in ihn eingepreßt. Plötzlich wird Dein Herz federleicht. Du kriechst weiter in den Herd und ziehst Dir dabei die Tunika über die Nase. Trotzdem macht sich der Rauch in deinen Lungen und ein Würgereiz in deinem Rachen breit. Mit zitternden Händen streichst Du über die Platte – und schreist fast auf vor Schmerz, denn sie ist heiß. Schnell ziehst Du Dir die Kapuze über den Kopf, und mit zusammengebissenen Zähnen befreist Du die Platte aus ihrem Versteck. Die Luft, die Dich außerhalb des Herds empfängt, ist kühl und süß. Du würgst und keuchst und hustest, deine Beute mit rußverschmierten Händen fest umklammernd. Freude steigt in Dir auf. Es schüttelt Dich beinahe vor Erleichterung. Du könntest heulen vor Glück. Und dann spricht sehr leise, eine harte, Dir vertraute Stimme hinter Dir. „Sehr gut, Agent. Und nun geben Sie sie mir.“ Fast lässt Du die Platte fallen. Du fährst herum. Und dort steht die verummte Gestalt, gleich neben dem

Gewürzregal, als hätte sie noch nie etwas anderes getan. Ihre Augen sind eisgrau und kalt. Ein Ärmel des Umhangs wirkt seltsam leer. „Commander“, keuchst Du. „Was tun Sie hier? Warum hat man mich geschickt, wenn Sie auch reisen?“ „Gaskell wurde erschossen“, erwidert der Commander und nimmt den Schal von seinem Gesicht. „Wir nahmen an, auch Sie könnten in Schwierigkeiten sein.“ „Erschossen?“, keuchst Du. Du denkst an den Knall, den Du bei Deiner Abreise gehört hast, Gaskells Taumeln. Dein Magen verkrampft sich. „Ja, leider.“ Der Commander klingt nicht sonderlich emotionsgebeutelt. „Aber Sie sind am Leben und wohl auf.“ Du hustest zur Antwort etwas Asche hoch. „Geben Sie mir die Platte, Agent, und lassen Sie uns nach Hause gehen.“ „Wer hat es getan?“ „Das können wir in unserer Zeit besprechen.“ Ohne, dass Du es willst, huscht Dein Blick hinüber zu Elsa. Ihr Mund steht leicht offen. Ihre rosigen Lippen scheinen in diesem Moment realer zu sein als selbst die heiße Platte in Deinen Armen. Du wendest Deine Aufmerksamkeit wieder dem warmen Stein zu und schiebst den Stoff Deiner Kapuze etwas beiseite, um das Symbol auf ihr zu erkennen. Es ist eine Runeninschrift. Runen sind Alte Geschichte, damit kennst Du Dich aus. „Geben Sie mir die Platte, Agent“, wiederholt der Commander und streckt ungeduldig die Hand nach ihr aus. Du schluckst schwer, hast einen üblen Geschmack im Mund. „Sir“, sagst Du langsam. „Was genau sind die Marsplatten?“ Etwas blitzt in den Augen des Commanders auf. Er knirscht mit den Zähnen. „Zum letzten Mal, Parker: die Platte.“ „Warum war sie überhaupt hier?“ „Parker!“ Der Commander spuckt jetzt regelrecht. „Langsam reicht es mir mit Ihnen. Haben Sie eine Ahnung, wie ich sonst mit Ge-

horsamsverweigerern umspringe?“ „Sie töten sie“, erwidert Du trocken. Vorsichtig schiebst Du Deine Hand in Deinen Ärmel. „Sie wollen die Platte gar nicht zurückbringen, oder?“ „Sie leiden unter Wahrnehmungsstörungen, Parker.“ „Ist Gaskell wirklich tot?“ „Natürlich ist sie das. Wenn ich es Ihnen doch sage. Unsere Feinde...“ Diesmal gibt es keinen Knall. Aber trotzdem bist Du verschwunden.

Das Fest

„Wo warst Du denn nun?“ Elsa sieht zu Dir hoch. Ihre Wangen glühen und ihre Augen glänzen im Licht der Fackeln. Um Euch herum wirbeln Paare Arm in Arm zur Musik der Spielleute. Es riecht nach verbranntem Fleisch und frischem Brot. „Ich musste etwas erledigen“, sagst Du leise. Du hast drei Wochen übersprungen und bist gestern Mittag rußbeschmiert und unkoordiniert mitten während der Festvorbereitungen in die Küche gestolpert. Elsa schürzt ihre Lippen. „Du brauchst Dir gar nicht erst anzugewöhnen, Geheimnisse vor mir zu haben“, erwidert sie kühl. „Wirklich, im Grunde bist Du kein Umgang für mich. Du bist ein Rumtreiber. Nicht mal eine feste Anstellung hast Du mehr.“ Du zwinkerst ihr zu. „Ich werd mir eine neue suchen.“ „Aber warum warst Du so dreckig? Und warum hast Du einen Wackerstein mit Dir herumgeschleppt? Einen Moment lang starrst Du in die knisternden Flammen. „Ich weiß es nicht“, sagst Du schließlich. „Noch nicht.“ Sie seufzt entnervt. „Was soll das heißen?“ Wütend ist sie auch sehr hübsch, stellst Du fest, als Du sie verstohlen von der Seite betrachtest. Das Licht der Flammen tanzt auf ihrem Gesicht und taucht es in goldene Farben. „Das soll heißen, sobald ich es weiß, werde

ich es Dir sagen.“ Elsas Blick ist reichlich skeptisch. „Mit anderen Worten, Du wirst Dir eine schöne Geschichte zurechtlegen.“ Du denkst an Dein Treffen mit dem Commander und es läuft Dir kalt den Rücken hinunter. „Ich verspreche Dir, es ist nichts ... Unehrenhaftes.“ Du siehst genau, wie Elsas Augenbraue zuckt. „Möchtest Du tanzen?“, fragst Du matt. Und, vielleicht durch göttliche Fügung, sie stimmt augenrollend zu. Ihre warme Seite presst gegen die Deine. Du warst noch nie so lebendig.

Stadtküche

Es hat ein wenig gedauert, bis Du eine neue Anstellung gefunden hast, aber schließlich hat sich Dein alter Stallmeister erbarmt und Dich einem Mann aus der Stadt vorgestellt, der jemanden braucht, der sich um sein Pferd kümmert. Elsa siehst Du jetzt nur noch am Markttag. Jedes Mal, wenn Du an sie denkst, zieht sich alles in Dir zusammen. Du vermisst sie. Aber momentan hast Du andere Probleme. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis der Commander Dich wieder auftreibt. Und Dein Zeitreisearmband ist wegen Überhitzung bei Deiner Ankunft durchgebrannt. Selbst wenn Du die passenden Rohstoffe hättest, um es zu reparieren, ist es so weit zerschmolzen, dass Du es nicht mehr hinbringen würdest. Und überhaupt bist Du kein Physiker, sondern ein Geschichtswissenschaftler mit Kampfausbildung im falschen Jahrhundert. Du fragst Dich, wofür der Commander die Platte unbedingt braucht. Was kann so wichtig sein, dass man dafür einen Menschen umbringt, seine Karriere aufs Spiel setzt, ja sogar die Integrität unserer Geschichte? Hat er die Platte versteckt, wo Du sie gefunden hast? Im Moment ist sie im Herd der Küche verborgen, denn immer, wenn sie zu stark

auskühlt, beginnt sie, Risse zu bilden. Du hast zwar versucht, die Runen zu entziffern, aber es ist ein langer Text und die in den Stein gehauenen Lettern sind mit der Zeit ein wenig verblasst. Immerhin bist Du Dir sicher, die Loki- und die Odindrune erkannt zu haben. Aber soweit Du weißt, wurden die Marsplatten, nun ja, auf dem Mars gefunden – nicht auf der Erde, wo es nachgewiesenermaßen Runen schreibende Kelten gab.

Die Küche

Jetzt, wo es auf den Herbst zugeht, wird Dir immer mehr bewusst, wie anders das Mittelalter wirklich ist. Es zieht Dich nun häufig in die Küche, nicht weil Elsa dort ist – obwohl Du nichts dagegen gehabt hättest, mehr Zeit mit ihr zu verbringen –, sondern weil Du den Herd mit ganz neuen Augen siehst. War Dir die Küche sonst oft stickig und zu heiß vorgekommen, ist sie nun der Ort, an dem Du Dir die steifen Finger und Zehen aufwärmst. Der Herd liegt hier an die Hinterwand geschmiegt. So bringt er nicht nur Speisen zum Kochen, sondern wärmt auch die Wand zum Nebenzimmer etwas auf. Aufgrund der geringeren Größe dieser Küche ist es aber leider auch schwieriger, sich in die Nähe des Herds zu schmuggeln, ohne gleich als Hindernis wahrgenommen zu werden. Insgesamt gefällt Dir die Stadtküche allerdings besser als die in der Burg. Es ist heller, freundlicher, und weil Dein neuer Dienstherr nicht knapp bei Kasse ist und Ihr nahe dem Markt wohnt, gibt es neben Eingelegtem und Eingemachtem auch einiges an frischen Zutaten. Auch an Gewürzen mangelt es hier nicht. Ihr habt Pfeffer, Galgant, Ingwer, Nelken und Zimt und auch viele Kräuter, die für einen guten Duft in der Küche sorgen. Elsa würde es hier gefallen. Außerdem hat der

Hausherr auch einen kleinen Nutzgarten vor der Stadt, auf dem er frisches Gemüse und Obst anbauen lässt. Letzte Woche bist Du mit dem Wagen dort hingefahren und hast einen Berg von Äpfeln mitgebracht. Ganz im Sinne von, wer nicht stiehlt ist selbst schuld, hast Du auf der Fahrt den einen oder anderen Apfel selbst vernascht.

Speiseplan

Die Vielfalt in der Küche schlägt sich zu Deiner Überraschung auch in Deinen Mahlzeiten nieder. Du bekommst mehr Fleisch, Fisch, Käse, Gewürze und Honig, und wo zuvor Grüte Dein ständiger Begleiter war, ist es nun Brot. Du merkst, dass das auch zu Deiner guten Laune beiträgt. Niemals hättest Du gedacht, dass so etwas vergleichsweise Kleines doch eine Menge ausmachen könnte. Natürlich hast Du während Deines Studiums von Mangelerscheinungen und dergleichen gelesen, aber dabei hattest Du immer die Folgen im Endstadium vor Augen gehabt. Klapprige, skelettartige Gestalten mit zittrigen Gliedern und losen Zähnen, leichenblass und geradezu schattenhaft. Dir war gar nicht bewusst, wie früh Dein Körper sich bei Dir meldet und auf welche Weise er es tun würde. Du fängst an, Dich nach Essen zu sehnen, wenn Du es brauchst, nicht weil Du ein gähnendes Loch der Langeweile stopfen möchtest oder Du beim Fernsehen nach einer mechanischen Tätigkeit suchst. Die schlimmen Folgen, die aus den Lehrbüchern, hast Du inzwischen allerdings auch auf der Straße zu Gesicht bekommen. Bettler. Männer, Frauen, Kinder. Ausgemergelte, dreckverschmierte Gestalten, wortwörtlich in Säcke gekleidet. Auch leblose Körper mit papierdünner Haut, die sich über weiße Knochen

spannte. Du hast in Deiner Tätigkeit schon Tote gesehen, sogar selbst Menschen schwer verletzt. Aber trotzdem findest Du Dich würgend in einer Nebengasse wieder, denn Du musst an Planet 7 denken, an das, was Gaskell gesagt hat, dass man nur das Fernsehprogramm wechseln muss, um das Leid seiner Mitmenschen nicht mehr zu sehen. Du kannst nicht glauben, dass sie wirklich tot ist. Ob der Commander...?

Der Markt

So eine Burg oder auch ein Kloster sind ja im Grunde ein Kosmos für sich. Man kennt sich, man grüßt sich. Vielleicht prügelt man sich. Wie man auch mit den Menschen dort zurechtkommen mag – oder eben nicht –, man hat ein großes „Drinnen“, sowohl im überdachten Stall und in den Zimmern als auch unter freiem Himmel, innerhalb der festen Mauern. Leute, die von draußen reinkommen, um etwas zu bringen, etwas anzubieten oder manchmal auch, um etwas zu bekommen, sind allesamt irgendwie Fremde. Oft Fremde, die man mit Namen kennt. Noch öfter welche, über die man redet, wenn sie wieder weg sind. Man ist eben Teil einer Gemeinschaft. Und selbst wenn man nicht mehr zu ihr gehört, wird man trotzdem noch erkannt, wenn man sich zufällig trifft – und meistens ist dabei sogar die Freude größer, als wenn man noch dazugehören würde, denn wie sich herausgestellt hat, führt Trennung zu Melancholie. Aber in der Stadt, nun ja. Da fühlt sich alles anders an. Natürlich gibt es auch hier ein Draußen und ein Drinnen. Die Stadtmauer sorgt dafür. Du kennst Deine Nachbarn, und sie kennen Dich. In Deiner Stammkneipe wirst Du mit Namen begrüßt (dank Deiner selbstgewähl-

ten Identität als Patrick nennen sie Dich hier nur noch „den Iren“). Aber sobald man ein paar Straßen weiter geht, verliert sich das Gefühl der Nähe. Man fällt aus seiner Umgebung, seiner Gruppe, seinem „Tribe“ heraus, und schon fühlt man sich ein wenig vogelfrei. Wie lange es wohl dauert, die Menschen in einer Stadt so gut zu kennen, wie Schwester Angela es tut?

„Wie geht es Dir?“, fragst Du Elsa, die gerade dabei ist, einen Beutel Pfeffer zu kaufen. Seit Du Dich wirklich für sie interessierst und sie nicht nur benutzt, scheint sie ein wenig abgekühlt zu sein. Gut. Vielleicht liegt das auch eher daran, dass Du Dich vor den Burgleuten lächerlich gemacht hast und ihr nicht verraten willst, wo Du die drei Wochen warst, die Du mit Deinem Zeitreisegerät übersprungen hast. „Gut“, sagt sie. „Und Dir?“ „Schrecklich“, grinnt Du. „Jede Nacht hält mich die Sehnsucht nach Dir wach.“ Wirklich. Du möchtest gar nicht sarkastisch klingen. Du kannst nur nicht flirten. „Minne ist nicht ganz Dein Terrain, oder?“, spöttelt Elsa, nimmt den Pfeffer entgegen und bezahlt ihn. „Ich kann besser mit Pferden“, murmelst Du verlegen. Sie lächelt und verdreht dabei die Augen. „Eine Frau möchte umworben werden, Patrick.“ „Meine Liebe, Du bist doch keine Hofdame. Und ich bin kein feiner Pinkel. Wir sind...“ Du stockst. Für einen Moment denkst Du, Du hättest eine verummte Gestalt gesehen. Elsa fängt Deinen Blick auf. Ihre Wangen glühen. „Wir sind was?“ Du fragst Dich, ob es irgendjemanden in der Geschichte gibt, dem Du Elsa nehmen würdest. Jemand, der leer ausgehen würde, weil Du seinen Platz einnimmst. Ob es etwas verändern würde. Und dann küsst Du sie. Und ihre Lippen sind so wahr wie ein Sommertag in der scharfen, herbstlichen Brise.

Die Platte

Mit etwas Würzwein geht das Übersetzen gleich viel leichter von der Hand. Wie Du gelernt hast, ist auch dieser reine Medizin, und Du bist sehr dafür. Es ist sehr spät. Du hast Dich in die Küche geschlichen, um Dir die Runen auf der Platte noch einmal zu Gemüte zu führen. Jetzt liegt sie, immer noch dampfend heiß, auf der steinernen Fensterbank und Du stehst gebeugt darüber, dankbar für die Wärme, die der Wein in Dir entfacht. Das einzige Licht, das Du hast, ist eine Kerze, die Du Dir heute auf dem Markt gekauft hast. Du denkst an Elsa und lächelst. Gegen das kalte Licht der Bildschirme und Lampen, an das Du aus Deiner Zeit gewöhnt bist, ist das orangene Flimmern des Feuers seltsam fremd und doch vertraut. An einem Bildschirm bist Du noch nie eingeschlafen, wenn Du arbeiten musstest, aber hier ist Dir das Bisschen Helligkeit nicht gegen die Müdigkeit nütze. Es hat Studien zu dem Thema gegeben, aber Du hast sie nie gelesen.

Die Runenschrift ist mit der Zeit mehr und mehr in den Stein gesunken. Die scharfen Kanten der Lettern haben sich abgeschliffen. Du brauchst eine ganze Weile, um einen Sinn in ihnen zu finden. Als Du endlich einen zusammenhängenden Text herausbekommen hast, ist der Karren, der die Latrinen leert, schon lange vorübergezogen. Es ist ein lateinischer Text. Ein lateinischer Runentext. Und obwohl Du Latein sprichst wie Deine Muttersprache, hast Du keine Ahnung, was Du mit dem Inhalt der Inschrift anfangen sollst.

Noch ein Fest

Du vermisst Alice, die künstliche Intelligenz in Deinem Zeitreisearmband, wirklich sehr. Es war so ein-

fach, sie anzuknipsen, ohne viel höfliches Herumgetue Deine Frage zu stellen, und sie nach Erhalt der Antwort direkt wieder abzuwürgen und auf Standby zu stellen. Menschen sind da um Einiges komplizierter. Und leider sind sie auch nicht an eine Datenbank angeschlossen, die über eine Milliarde Lexikoneinträge verfügt. In anderen Worten, es ist nicht zwingend notwendig, dass sie Dir helfen können. Und dann muss man natürlich auch abwägen, ob man mit seinen Fragen nicht auch Gegenfragen aufwirft.

Im Moment bist Du im Stall und dabei, das Pferd Deines Herrn zu striegeln. Es soll morgen ein kleines Fest geben, zu dem eine Reihe von Kaufleuten aus der Umgebung geladen sind. Deswegen haben im Moment alle viel tun. In der Küche wird eifrig gebacken und auch stibitzt. Allerdings, so fällt Dir auf, ist hier die Kluft, die zwischen Herren und Dienern klafft, bei weitem nicht so groß – zumindest, was den Speiseplan angeht.

Sicherlich gibt es morgen aufwendigere Speisen, da richtet man sich ganz nach der Mode, die von den Adligen vorgelebt wird, aber im Allgemeinen bestehen auch die Mahlzeiten Deines Herrn aus viel Brot, außerdem Käse, Fleisch, Fisch und so weiter. Im Zweifel hat er eben etwas mehr Fleisch als Du. Oder mehr Honig. Oder häufiger Zucker. Aber irgendwie kannst Du es ihm eher gönnen als dem Burgherrn. Jedenfalls wird bei den Kaufleuten keine Band aus dem Kuchen springen... Schon seltsam, was so ein Aufenthalt in einer anderen Zeit bei einem auslösen kann.

Zwar warst Du auch kein großer Fan von Neros Gelagen, als Du über sie gelesen hast, aber es war mehr ein Augenrollen als ein kalter Knoten im Magen, mehr ein müdes Lächeln als eine bittere Grimasse. Ja, klar, Du warst auch schon einige Male im alten Rom, aber normalerweise sind Zeitreisen doch sehr knapp bemessen. Man dippt hinein in eine Situation, die doch nie die eigene ist, ist

Würzwein

Du nimmst 1 l Rotwein, 500 g Honig, 3 Stangen Zimt, 3 TL Nelken, 3 Scheiben Ingwer. Den Rotwein leicht erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Honig unterrühren und Gewürze hinzufügen. 20 Minuten vorsichtig köcheln lassen. In Gläser füllen und warm genießen. Da der Gewürzanteil in diesem Rezept sehr hoch ist, erkannte man es im Mittelalter als medizinisch an. So sollte er genossen werden – also in kleineren Dosen. Den Rest kann man gemeinsam mit den Gewürzen in ein Behältnis füllen und im Kühlschrank oder einem kühlen Ort eine Woche lang lagern. Je länger die Gewürze ziehen, desto wirksamer werden sie sogar. ☺

Publikum in einer Art besseren Kinos. Aber das hier, der warme Hals des Tieres neben Dir, der Duft der Speisen, die Du nun bereits gut kennst, das Wetter, das Dir sagt, wie sehr Du heute Nacht frieren wirst, das ist alles real. Amüsiert grinst Du, während Du das Pferd noch einmal tätschelst. „Darüber sollte man Bücher schreiben“, flüsterst Du ihm zu und bläst ihm in die Nüstern. Es wiehert. „Ich würde Millionär werden. Wirst schon sehen.“ Das Pferd sieht Dich ernst an und Du kraulst es noch einen Moment. Dann marschierst Du fort, um den Stall auszumisten.

Am Brunnen

„Der Weg wird sich zweimal gabeln, zwischen den Sternen, die Vater und Sohn sind, bevor Dich die Finsternis verschlingt. Hier kannst Du nicht verweilen. Aber dort, wo Dich die Finsternis hinführen wird, wirst Du reines Licht erfahren. Und wer das Licht für das erkennt, was es wahrhaft ist, und aus ihm schöpft und trinkt, wird immer jung und stark sein.“

Eine ganze Weile hast Du über die seltsamen Worte nachgegrübelt, die auf der Platte stehen. Natürlich ist es eine Wegbeschreibung, nun ja, der wahrscheinlich dritte Teil einer solchen. Man hält auf die Sternensstraße zwischen Jupiter und Regulus zu und biegt zwei Mal ab (dankbarerweise steht da nicht, ob nach links, rechts, oben oder unten). Bei der Finsternis handelt es sich wahrscheinlich um ein schwarzes Loch. Die Forschung hat gezeigt, dass der Eintritt in ein schwarzes Loch einen Zeitsprung auslösen kann. Auch in Deinem Zeitreisearmband war etwas von der Wissenschaft, die man aus den Experimenten mit schwarzen Löchern destilliert hat. Also würde einen das schwarze Loch in eine andere Zeit bringen, und dann? Vielleicht ist in der Nähe des Austrittspunktes eine Sonne? Aber was würde die einem bringen? Dein System hat bereits eine Sonne.

Als Du Elsa endlich, mit großem Brimborium, die Platte zeigst, eingewickelt in Deine alte Kapuze und immer noch warm, und Du ihr im Zwielflicht die Botschaft vorliest, die auf ihr steht, scheint sie sich für die Weganleitung überhaupt nicht zu interessieren. „Nunja, das ist ein Gleichnis“, sagt sie leichthin. „Ein

was?“ Elsa streicht eine widerspenstige Strähne zurück unter ihre Haube. „Ein Gleichnis“, wiederholt sie. „Du weißt schon. Wie das vom verlorenen Sohn?“ „Du meinst der Sohn in dem Text ist der...“ „Natürlich nicht. Vater und Sohn.“ Sie wackelt mit den Augenbrauen. „Gott und Sohn.“ Etwas beginnt Dir zu dämmern. „Und was soll Deiner Meinung nach die Aussage des Textes sein?“ „Das ist doch ganz einfach“, sagt Elsa. „Die Gabelung – Entscheidungen zwischen Paradies und Teufel. Die Finsternis – die Leidensprüfung. Das Licht – Gott.“ Du reibst verwirrt Deine Nase. „Warum sollte der Commander das stehlen wollen?“, murmelst Du. „Wer ist das, der Commander?“ „Du erinnerst Dich an den Mann, den ich verfolgt habe? Den Dieb? Nun, er wollte dies hier.“ „Gehört es Dir denn?“ „Soweit ich weiß, gehört es niemandem. Es ist sehr alt. Ich nehme an, jemand hat es ausgebuddelt und... in ein Museum gesteckt.“ Du wedelst eloquent mit Deiner freien Hand. Als Elsa nichts erwidert, sprichst Du weiter. „Überhaupt, selbst wenn das, was Du sagst, stimmt, was soll denn dieser ganze Teil mit dem Trinken und der Jugend?“ Elsa denkt eine ganze Weile nach. „Es gibt nur einen Kelch hinter dem die Menschen her sind“, sagt sie langsam. „Ist das so?“ Elsa schüttelt den Kopf. „Wirklich, manchmal kommt es mir vor, als kämst Du vom Mond, Patrick.“ Damit liegt sie gar nicht so weit daneben. Nur etwa zweihundert Sternmeilen. „Der Kelch, der Jugend bringt. Der Licht bringt. Der vom Licht kommt.“ „Ein... Kerzenhalterkelch?“ Obwohl sie Dir einen strengen Blick zuwirft, zucken Elsas Mundwinkel. „Der heilige Gral, Du Holzkopf“, sagt sie. Und Du lässt fast die Platte fallen. Aber nicht, weil Dich Elsas Erkenntnis so sehr

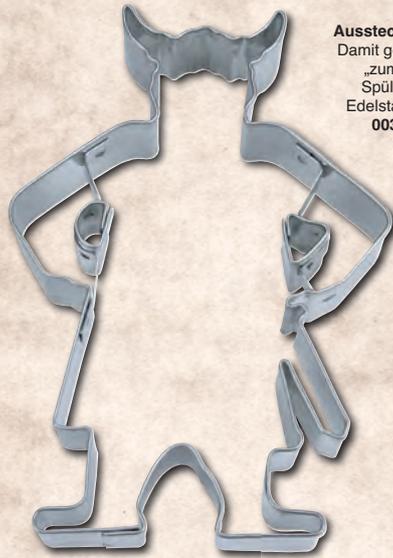
aus der Bahn wirft, sondern weil auf dem sonst menschenleeren dämmerigen Marktplatz eine Gestalt aufgetaucht ist. Eine vermummte Gestalt mit eisgrauen Augen und einem etwas zu leeren Ärmel. „Ganz recht: der Gral“, sagt der Commander. „Mein Gott, Parker, Sie sind wirklich falsch aufgehoben in der Geschichtsabteilung. Man hätte Sie besser Soldat werden lassen sollen. Dann könnte ich Sie nun wenigstens standrechtlich erschießen.“ Elsa starrt ihn an, dann wirft sie einen Blick hoch zu Dir. Und Dir schlägt das Herz bis zum Hals. Vorsichtig stehst Du auf und stellst Dich vor sie. Du umklammerst die Platte so fest, dass Du Angst hast, Du könntest sie zerbrechen. „Was wollen Sie denn mit diesem Gral? Ein alter Becher mehr oder weniger im Museum, das kann einen Krieger wie Sie doch eigentlich nicht interessieren.“ „Du weißt, was der Gral kann“, erwidert der Commander. „Ewige Jugend. Der große Traum. Ein schönes, kleines Businesskonzept.“ „So ist das also“, erwidert Du. „Und warum haben Sie die Platte dann hier versteckt, anstatt einfach mit ihr zu verschwinden?“ „Das war der Plan“, stößt der Commander zwischen den Zähnen hervor, „aber dann ist Gaskell gekommen und hat den Verlust der Platte gemeldet. Sie hatte mich im Verdacht, die ganze Zeit, das wusste ich. Sie hat sogar meine Wohnung durchsuchen lassen.“ Er atmet tief durch, so als ob er sich stählen müsste. „Und nun geben Sie mir den Stein, außer sie wollen, dass ich Sie und ihre neue Bekanntschaft mit einer anderen Form der ewigen Jugend vertraut mache.“ Du blickst auf den Stein in deinen Armen. Er hat von der Kälte, die er nicht trägt, bereits einen Riss. Und dann spricht Elsa hinter Dir. „Es ist in Ordnung, Patrick... Parker. Gib sie ihm.“ Du siehst sie ungläubig an.

Eine fromme Christin würde das doch nicht erlauben. Aber sie lächelt. Und Du möchtest, dass sie lebt. So ganz sicher, ob diese verrückte Geschichte stimmt, bist Du Dir sowieso nicht. Also gehst Du langsam auf den Commander zu, kannst seine Augen glitzern sehen. Dir ist ein wenig schlecht. Du brauchst einen Plan, hämmert es in Deinem Kopf. Einen Plan. „Werden Sie mich mitnehmen?“, fragst Du und wählst Deine Worte sorgfältig. „Mein Zeitreisegerät...“ „Oh, stimmt. Das reichte ja nur für zwei Reisen“, erwidert der Commander hämisch. Du reichst ihm die Platte. „Wenn es nach mir geht, Parker, und das tut es heute, können Sie hier versauern. Mögen Sie das Mittelalter?“ „Kein Stück.“ „Was für ein Pech für Sie.“ Er wendet sich um und schreitet lachend die dunkle Gasse hinunter, während Du Dich zitternd zu Elsa umwendest.

Eine lange Geschichte

Sie steht nun hinter Dir, mit großen Augen, die von zahllosen Fragen sprechen. „Warum wolltest Du, dass ich ihm die Platte gebe?“, fragst Du, während Ihr die Straße hinuntergeht. Elsa sieht zu Dir auf und lächelt. Sie hat sich bei Dir eingehakt, und Du hast da so ein Gefühl, dass sie Dich nicht mehr loslassen wird. „Aber Du hast es doch selbst gesagt“, antwortet sie. „Nur derjenige, der ihn für das erkennt, was er wahrhaft ist, wird seine Gaben erhalten.“ „Ja, aber er hat das Rätsel doch gelöst. Er weiß, dass es der Gral ist.“ „Wissen und Glauben sind zwei verschiedene Paar Schuhe“, meint Elsa. „Und nun sag mir: Welcher ist Dein richtiger Name, Patrick oder Parker?“ Du seufzt. Langsam verschluckt euch die Dunkelheit der Nacht. „Das ist eine lange Geschichte...“

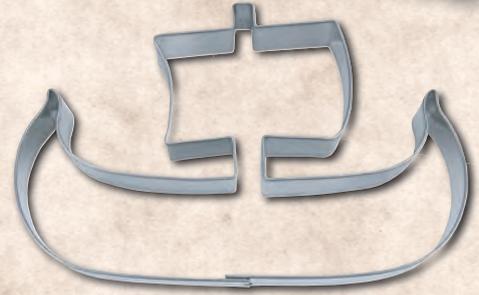
Back mal wieder...



Ausstechform „Wiking“
Damit gelingt der Wiking
„zum Vernaschen“!
Spülmaschinenfest,
Edelstahl, rostfrei, 9 cm.
003-142 • 5,00 €

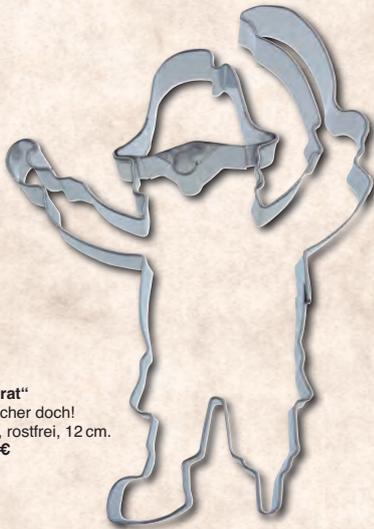


Ausstechform „Wikingehelm“
Es müssen nicht immer
(Zimt-)Sterne sein ...
Edelstahl, spülmaschinenfest,
rostfrei, 7 cm.
003-143 • 3,00 €



Ausstechform Piratenschiff
Diese Schiffe werden leider nicht
seetauglich ... aber leeecker!
Edelstahl, spülmaschinenfest,
rostfrei, 10 cm.
003-147 • 4,00 €

Ausstechform „Wikingerschiff“
Gebäck für Wikingerräume: ein Schiff wird kommen ...
Edelstahl, spülmaschinenfest, rostfrei, 9 cm.
003-144 • 4,00 €

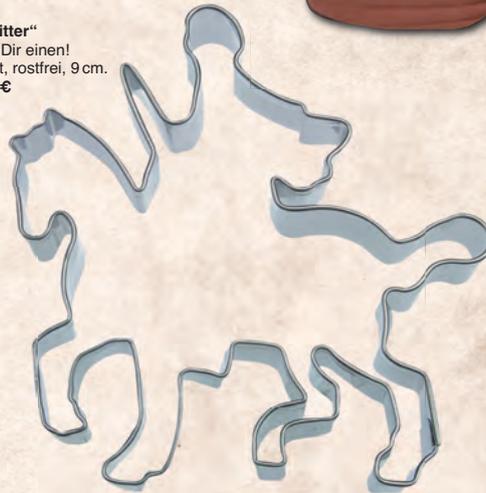


Ausstechform Pirat
Kekse für Freibeuter? Sicher doch!
Edelstahl, spülmaschinenfest, rostfrei, 12 cm.
003-145 • 5,00 €

Ausstechform „Ritter“
Hast Du keinen? Back' Dir einen!
Edelstahl, spülmaschinenfest, rostfrei, 9 cm.
003-148 • 4,00 €

Ausstechform „Hexenhut“
Leckere Kekse nicht nur für Zauberer und Hexen.
Edelstahl, spülmaschinenfest, rostfrei, 4 cm.
003-150 • 2,00 €

Ausstechform „Notenschlüssel“
Sinfonie in Keks-Dur?
Edelstahl, spülmaschinenfest, rostfrei, 10 cm.
003-152 • 4,00 €



Ausstechform „Zauberbesen“
Für Hexen, Zauberer und alle, die es
vielleicht mal werden wollen ...
Edelstahl, spülmaschinenfest,
rostfrei, 9,5 cm.
003-151 • 2,00 €



Auf alle Artikel dieser Seite erhalten unsere Abonnenten Prozente in Höhe ihrer Abopunkte, mindestens jedoch 5%.

Ein Bestellformular finden Sie auf den Seiten 93/94

Wählen Sie jetzt
Ihr Lieblings-Abo:

Karfunkel- Komplett-Abo:

Karfunkel-Mini-Abo:



Im Karfunkel-Mini-Abo erhalten Sie alle vier Karfunkel-Ausgaben ohne zusätzliche Sonderhefte.

Karfunkel & Co-Abo:

Im Karfunkel & Co-Abo erhalten Sie alle vier Karfunkel-Ausgaben und unser historisches Schlaglicht, den Karfunkel-Codex.

Im Karfunkel-Komplett-Abo erhalten Sie alle 4 Karfunkel-Ausgaben und vier Karfunkel Sonderhefte (z. B. Combat, Codex und Altes Kräuterwissen).



ABC7

ABONNEMENT-AUFTRAG

Ja, ich möchte folgende Karfunkel-Ausgaben per Post frei Haus inklusive MwSt. und Versand abonnieren. Zur Begrüßung erhalte ich eine Wunschprämie.

- Karfunkel-Mini-Abo: 4 Ausgaben Karfunkel pro Jahr zum Preis von 23,- € (europäisches Ausland 32,- €)
- Karfunkel & Co-Abo: 4 Ausgaben Karfunkel und den Karfunkel Codex pro Jahr zum Preis von 29,- € (europäisches Ausland 43,- €)
- Karfunkel-Komplett-Abo: 4 Ausgaben Karfunkel und alle vier Sonderhefte (Combat, Tafelberg, Dezember-Special) pro Jahr zum Preis von 52,- € (europäisches Ausland 70,- €)

Das Abo soll mit der Karfunkel Nr. beginnen.

Ich kann Karfunkel mit einer Frist von zwei Monaten zum Ende des Bezugszeitraums wieder kündigen. Ansonsten verlängert sich das Abo jeweils um ein weiteres Jahr.

Name, Vorname Geburtsdatum

Firma/Künstlerna/Handwerk

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon Fax

Email

Gewünschte Zahlungsweise:

- Auf Rechnung
- SEPA-Lastschriftmandat: Gläubiger-Identifikationsnummer: DE84ZZ00000220393
Ich/Wir ermächtige(n) den Karfunkel-Verlag, Zahlungen von meinem/unsere(m) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein (weisen wir unser) Kreditinstitut an, die vom Karfunkel-Verlag auf mein (unser) Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber (Vorname, Name)

Kreditinstitut (Name und BIC)

IBAN

Datum, Ort, Unterschrift

Wählen Sie jetzt Ihr Begrüßungsgeschenk:



Oder wählen Sie aus unseren Sonderausgaben Combat sowie aus allen noch lieferbaren Ausgaben der Zeitschrift Karfunkel.

Diese und weitere Prämien finden Sie auch unter www.karfunkelshop.de.

Anzahl Ihrer Begrüßungsgeschenke:
 Beim Komplett-Abo dürfen Sie rechts 3 Kreuzchen machen,
 beim Karfunkel & Co.-Abo dürfen Sie 2 Kreuzchen machen und
 beim Karfunkel-Mini-Abo dürfen Sie 1 Kreuzchen machen.
 Viel Spaß beim Auswählen!

Karfunkel-Verlag
 Aboservice
 Marienhöhe 1
 74706 Osterburken

Als Begrüßungsgeschenk hätte ich gerne:

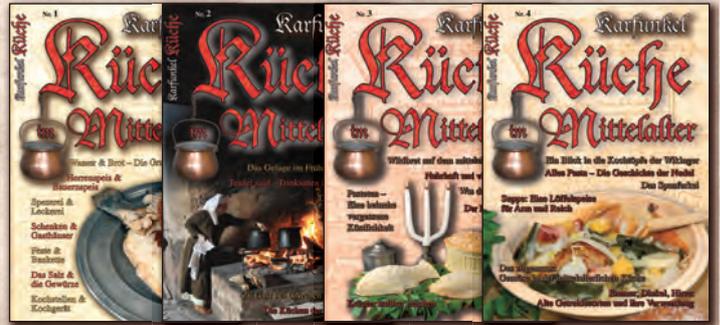
- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Karfunkel Codex 1: Wikinger | <input type="checkbox"/> Karfunkel Spezial 1: Piraten |
| <input type="checkbox"/> Karfunkel Codex 2: Kelten | <input type="checkbox"/> Karfunkel Spezial 2: Ägypten |
| <input type="checkbox"/> Karfunkel Codex 3: Staufer | <input type="checkbox"/> Karfunkel Spezial 3: Griechenland |
| <input type="checkbox"/> Karfunkel Codex 4: Römer | <input type="checkbox"/> Karfunkel Spezial 4: Orden & Klöster |
| <input type="checkbox"/> Karfunkel Codex 5: Schottland | <input type="checkbox"/> Allerley Tafeley 1 |
| <input type="checkbox"/> Karfunkel Codex 6: Germanen | <input type="checkbox"/> Allerley Tafeley 2 |
| <input type="checkbox"/> Karfunkel Codex 7: Gotik | <input type="checkbox"/> Karfunkel Küche im Mittelalter 1 |
| <input type="checkbox"/> Karfunkel Codex 8: Templer | <input type="checkbox"/> Karfunkel Küche im Mittelalter 2 |
| <input type="checkbox"/> Karfunkel Codex 9: Handwerk | <input type="checkbox"/> Karfunkel Küche im Mittelalter 3 |
| <input type="checkbox"/> Karfunkel Codex 10: Irland | <input type="checkbox"/> Karfunkel Küche im Mittelalter 4 |
| <input type="checkbox"/> Karfunkel Codex 11: Heilkunde | <input type="checkbox"/> Karfunkel Musica 1 incl. CD |
| <input type="checkbox"/> Karfunkel Mittelalter ABC | <input type="checkbox"/> 1 x 1 der Hexenmedizin |
| <input type="checkbox"/> Karfunkel ABC der Heilkräuter | <input type="checkbox"/> Karfunkel Kraut & Hexe Nr. ____ |
| <input type="checkbox"/> Kf. ABC des Selbermachens | <input type="checkbox"/> Karfunkel Combat Nr. ____ |
| <input type="checkbox"/> Karfunkel Ausgaben Nr. ____ und Nr. ____ | |

Wenn mein Wunschgeschenk nicht mehr lieferbar ist, hätte ich gerne folgendes Ersatzgeschenk:



Rezepte wohin das Auge reicht! Jede Ausgabe enthält jeweils über 50 Anleitungen für köstliche historische Gerichte. Erprobt, verkostigt und für gut befunden. Jede Ausgabe enthält eine kurze Information über die Quellen der Rezepte, teils als Zusammenfassung vorangestellt, teils bei den jeweiligen Rezepten erläutert. **Band 1 und 2** starten mit dem „Kochen durch die Jahrhunderte“ und führen ein in die Küchen der Kelten, Wikinger, Ritter und Bauern. Beide Bände warten überdies mit einem Sonderteil auf zu Rezepten mit Zutaten aus Flüssen, Seen und Meeren sowie einer Einführung in die Verwendung von Gewürzen. **Band 3 bis 6** widmen sich den „Rezepten aus den Küchen historischer Persönlichkeiten“. Dabei werden die Zeiten und Persönlichkeiten „von Ötzi bis Kaiser Friedrich II.“ (**Band 3**), „von Caesar bis Wilhelm I.“ (**Band 4**), „von den Pharaonen bis zum Steckrüben-Winter“ (**Band 5**) und „von der Steinzeit bis Claude Monet“ (**Band 6**) kulinarisch berücksichtigt.

Allertey Tafel 1: 001-601 - 7,90 €
 Allertey Tafel 2: 002-601 - 7,90 €
 Allertey Tafel 3: 003-601 - 7,90 €
 Allertey Tafel 4: 004-601 - 7,90 €
 Allertey Tafel 5: 005-601 - 7,90 €
 Allertey Tafel 6: 006-601 - 7,90 €
 > Paket (Nr. 1-6): 001-342 - 42,00 €



Küche im MA 1: Mit Beiheft: Kochen auf Reisen – Rezepte für die Lagerküche
 Herrenspeis und Bauernspeis; Wasser & Brot – Grundnahrungsmittel; Spezerei & Leckerei; Schenken & Gasthäuser; Salz & Gewürze; Konservierung & Aufbewahren; Kochstellen & Kochgeräte; Tischzuchten, Rangordnung, Geschirr und Besteck; u. v. m.

Küche im MA 2: Mit Beiheft: Die mittelalterliche Burgküche – Rezepte für Fest und Alltag
 Antike Küchen und ihre Ausstattung; Trinksitten – Trinkspiele; Das Gelage im Frühmittelalter; Gastmähler der Gilden; Das Krönungsmahl; Von Körpergröße und Ernährung; Der Schnaps; wie der Geist in die Flasche kommt; Brotbacken in Pfanne und Lehmbackofen; Bierbrauen für Jedermann...

Küche im MA 3: Mit Beiheft: Naschwerk im MA
 Rüben, Stockfisch, Hafergrütze – Arme-Leute-Essen; Von der Traube ins Fass – der Wein; Exotisches auf der höfischen Tafel; Pasteten – eine vergessene Köstlichkeit; Wildbrat auf dem mittelalterlichen Tisch; Was der Wald sonst noch hergibt: Beeren, Pilze, Samen und Co.; Der Pfeffer: u. v. m.

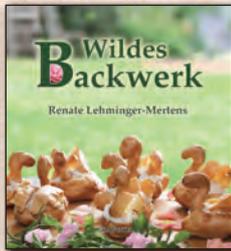
Küche im MA 4: Mit Beiheft: Orientalische Küche im MA
 Die Kochtöpfe der Wikinger; Die Geschichte der Nudel; Grillen wie im Mittelalter: Das Spanferkel; Winter-/ Weihnachtsgewürze; Das zugemauert: Gemüse in der mittelalterlichen Küche; Der Reis in der europäischen Küche; Suppe: Eine Löffel Speise für Arm und Reich...

Küche im MA 1: 001-600 - 8,90 €
 Küche im MA 2: 002-600 - 8,90 €
 Küche im MA 3: 003-600 - 8,90 €
 Küche im MA 4: 004-600 - 8,90 €
 oder als Komplett-Paket (Nr. 1-4): 001-254 - 32,00 €



A. Werner & J. Dummer
Ahhh... Gierschl!
 Das ungeliebte „Unkraut“ in einem neuen Licht: Einer kurzen Darstellung der botanischen Merkmale und einer kulturhistorischen Betrachtung mit entsprechender Berücksichtigung der traditionellen Naturheilkunde schließt sich ein Teil mit 42 farbig bebilderten Kochrezepten an. Dabei spannen die Autoren den Bogen von der Steinzeit bis ins Mittelalter und über Küchenklassiker zu exotischen Gerichten; von rustikal-deftig bis raffiniert-delikat und einfach nachzukochen. Ergänzt durch Erläuterungen und Literaturhinweise.

616-676 - 19,90 €



Renate Lehming-Mertens
Wildes Backwerk
 Angelehnt an die alten Bauernkalender, umschließt dieses Praxisbuch einen ganzen Jahreskreis – vom Vorföhrling bis zum folgenden Winter. Die Backrezepte sind nach den Erntezeitpunkten der jeweils verwendeten Wildpflanzen geordnet, leicht nachvollziehbar und gut illustriert. Kompakte Pflanzenporträts mit den wichtigsten botanischen Merkmalen, Standortangaben, Sammel- und Verarbeitungstipps erleichtern die Verwendung für Ungeübte. 10 phänomenologische Jahreszeiten, 26 Pflanzenporträts, 60 Backrezepte.

616-669 - 24,90 €



Achim Werner
Kochen durch die Epochen
 Diese Köstlichkeiten ließen schon keltischen Fürsten, römischen Gourmets und mittelalterlichen Herrschern das Wasser im Munde zusammenlaufen: eine Schlemmerreise in die Vergangenheit in 44 leckeren Rezepten zum Nachkochen. Ein köstliches Entree von den Tafeln römischer Feinschmecker, ein knuspriger Zwischengang vom steinzeitlichen Lagerfeuer, dann ein fein-würziger Leckerbissen nach Art der Ritter und zum Dessert eine keltische Köstlichkeit: Schlemmen Sie sich durch die Jahrhunderte.

223-842 - 14,95 €



Achim Werner, Jens Dummer
Steinzeit – Mahlzeit
 So lecker und abwechslungsreich können Sie im Stil unserer Vorfahren schmausen: Köstliche Rinderrouladen mit Wildkräuter-Champignon-Füllung, vorab feine Brennnesselbratlinge und zum Abschluss eine süße Hagebutzensuppe und erfrischende Vogelbeeren-Limonade. Mit diesem Buch wird experimentelle Archäologie zum Spaß für jeden Hobbykoch. Aus 55 Rezepten können Liebhaber origineller Genüsse leckere Mahlzeiten zaubern, mit Zutaten vom Markt, vom Metzger oder direkt aus der Natur.

225-808 - 12,95 €



Achim Werner
Keltische Kochbarkeiten
 In diesem Buch zeigt Achim Werner, dass die keltische Küche weit mehr hergab als den obligatorischen Wildschweinbraten. Mit farbig illustrierten Rezepten stellt der Autor 60 schmackhafte Gerichte vor, die auf die Möglichkeiten heutiger Küchen zugeschnitten sind. Das mit viel Liebe zum Detail gestaltete Buch bietet außerdem eine Einführung in keltische Ernährung, Tipps und Tricks zu den Rezepten, eine Bestimmungshilfe für Wildkräuter und ein Glossar. Viel Spaß beim Durchprobieren!

220-858 - 12,95 €



A. Werner, J. Dummer
Kochschätze aus dem Kessel – Speisen mit Wikingern, Franken und Slawen
 Eine kulinarische Zeitreise ins Frühmittelalter zu den Köstlichkeiten der Wikinger, Franken und Slawen. Lassen Sie sich von vielfältigen Schmackerln überraschen und probieren Sie selbst die Zubereitung aus! Auf der Grundlage archäologischer und historischer Überlieferungen wurden die Rezepte von den Autoren an heutige Küchengewohnheiten angepasst, selbst vielfach getestet und hier farbig bebildert zusammengestellt.

231-403 - 14,95 €



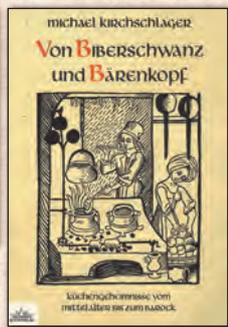
Michael Kuhn
Der Geschmack des Weltreichs
 Schlemmen wie Lukullus – oder eher vom Notwendigsten leben wie ein Legionär im Krieg? Sich inspirieren lassen von Apicius – und der mediterranen, römisch beeinflussten Küche. Mit überlieferten Rezepten und reichlich Kocherfahrung zeigt Michael Kuhn, was mit antiken Zutaten alles möglich ist. Er erläutert historische Entwicklungen und Hintergründe. Ein Buch, das ein bisschen mehr ist als „nur“ ein Kochbuch.

025-604 - 19,90 €



A. Dalby und S. Grainger
Küchengeheimnisse der Antike
 Die Autoren bieten hier mit 50 authentischen Rezepten, die zugunsten einer Umsetzbarkeit in der heutigen Zeit überarbeitet wurden, einen faszinierenden Streifzug durch die Geschichte griechischer und römischer Speisen und Kochkünste der Antike. Diese reichen von herzhaftem Kürbis nach Alexandrinem Art über exotischen Fisch in Korianderkruste bis hin zu süß-köstlichen Pfannkuchen mit Honig und Sesam... Ein Genuss der Vergangenheit, der noch heute alle Sinne betört und das Wasser im Munde zusammen laufen lässt.

892-049 - 9,95 €



Michael Kirchschräger
Von Biberschwanz und Bärenkopf
 Das vorliegende Buch gewährt allen Freunden des verwöhnten Gaumens einen interessanten und vielfach auch kuriosen Einblick in die Welt der historischen Küche. Originale historische Rezepte, viel Wissenswertes und wahre Anekdoten rund um die Geschichte des Essens nehmen Sie mit auf eine schmackhafte Reise in die Vergangenheit. Na dann, guten Appetit!

906-094 - 20,00 €



Ernst Schubert
Essen und Trinken im Mittelalter
 Der Autor macht aus einem kulinarischen Thema eine umfassende Kultur- und Mentalitätsgeschichte des Mittelalters. Er berichtet vom Fleisch und vom Metzger, vom Bier und vom Wein, vom höfischen Festmahl ebenso wie von den kargen Speisen des gemeinen Mannes und der Hungersnot. Höchst anschaulich und nah an den Quellen räumt er mit vielen Vorurteilen auf.

349-741 - 40,00 €



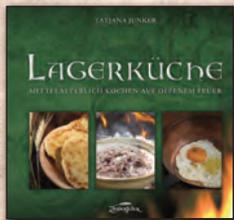
Doris Fischer
Kochen wie im Mittelalter
 Was hat man im Mittelalter eigentlich gegessen? Welche Nahrungsmittel gab es und wie hat man sie zubereitet? Anhand von Schriftquellen und Ergebnissen der Archäologie und Archäobotanik geht die Autorin der mittelalterlichen Küche auf den Grund. Zusammen mit Gisela Besau stellt sie Küchenutensilien und Herdstellen vor, erklärt Tischsitten, nimmt Nahrungsmittel unter die Lupe und redet über Vorratshaltung und Konservierung.

228-540 - 16,95 €



Andreas Schmidt
Vetter Aeds Koch Almanach
 Seit vielen Jahren versorgt „Vetter Aed“ den McQuay-Clan mit Gaumenfreuden und Schlemmereien. Endlich hat er Zeit gefunden, seine Erfahrungen zu Papier zu bringen! Der „Koch Almanach“ bietet nicht nur garantiert erprobte Rezepte, sondern auch praktische Hilfen. Einkaufslisten, Kalkulation der Kosten, Vorschläge für benötigtes „Werkzeug“ und die Anleitung zum Bau eines Mehrfach-Spießes runden dieses Werk, das über 80 Rezepte (!) enthält, gelungen ab.

698-699 - 14,95 €



Tatjana Junker Lagerküche: mittelalterlich kochen auf dem offenen Feuer
Es gibt nichts Schöneres als ein offenes Feuer! Doch darauf zu kochen, damit tun sich viele schwer. Die Autorin zeigt, worauf man beim Feuer achten muss, und gibt dem Leser köstliche Rezepte an die Hand, die auch mit einfachen Mitteln nachgekocht werden können. Vom Schlüsseltreiben im Herbstwald nach einer Drückjagd bis zur mittelalterlichen Hochzeit – dieses Buch ist universell einsetzbar. Tatjana Junker betreibt einen Cateringservice, insbesondere für Mittelalterfeste, historische Hochzeiten etc.

810-007 • 19,90 €



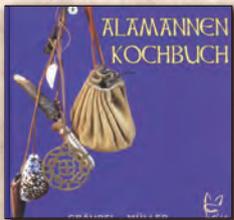
Heiko Schwartz Ritter Kochbuch
Die Zeit der Ritter: Wilde Gelage, martialische Kämpfe, aber höfische Lebensart und Musik. Dieses Ritterkochbuch gibt Inspiration und Anleitung zu einer kulinarischen Reise. Mannigfaltige Tipps und Variationen lassen uns die historischen Rezepte auf überlieferte Weise oder auch mit modernen Mitteln zubereiten. Wer sich also nicht nur mittelalterlich kleiden und so kämpfen möchte, sondern auch in der Art der Ritter zu speisen wünscht oder seinen Met und Käse nach überlieferter Weise selber herstellen mag, der möge sich dieses Buch nicht entgehen lassen.

380-294 • 16,95 €



Fiona Bondzio Highlander Kochbuch
Eine Auswahl an ursprünglichen und rustikalen Rezepten von den Feuerstellen der Schäfer, Fischer und Kleinbauern, aber auch von den weltbürgerlichen Tafeln der Clanchefs, denen sie zu dienen verpflichtet waren. Alle Zutaten, die bis ins 17. Jahrhundert gebräuchlich waren, werden detailliert beschrieben und, wo notwendig, durch alternative, aber authentische Zutaten für den heutigen Gebrauch ersetzt. Ergänzend gibt es Einblicke in die damaligen Tisch- und Tafelsitten sowie viele Informationen rund um die historischen Kochkuchen und Utensilien.

380-447 • 16,95 €



Gräuel-Müller Alamannen Kochbuch
Der Volksstamm der Alamannen besiedelte von ca. 260 nach Christus für annähernd fünf Jahrhunderte den südwestdeutschen Raum. Archäologische Funde ermöglichten einmalige Einblicke in das Leben in einem frühmittelalterlichen Dorf und lassen Rückschlüsse auf die Essgewohnheiten der Alamannen zu. Anhand dieser Quellen haben die Autoren Rezepte erstellt, wie sie vornehmlich 1800 Jahren an den Feuerstellen der Alamannen zubereitet wurden. Erfreuen Sie sich an den Rezepten längst vergangener und vergessener Zeit.

380-522 • 16,95 €



Ingeborg Scholz Kelten Kochbuch
Die Autorin führt mit umfangreichen Sachinformationen zum aktuellen archäologischen Forschungsstand in die Thematik ein, bevor sie den Leser mit einer Bandbreite an Rezepten von der Antike bis in die Gegenwart geleitet. Dabei kombiniert sie Fantasie und Wissenschaft und präsentiert auch in modernen Küchen nachkochbare Rezepte für Alltag und Gelegetage sowie für die verschiedenen Jahreszeiten. Auch die Wandlungen der Kochkultur durch die Einwanderung neuer Kochzutaten sind dargestellt. So beleuchtet sie eine Zeitspanne von über 2500 Jahren!

810-052 • 19,90 €



Rannveig Moroldsdóttir Kochen wie die Wikinger
Ob Fischsuppe, Wildschweinbraten oder selbstgebräutes Wacholderbier – „Kochen wie die Wikinger“ bietet eine schmackhafte Annäherung an die Kultur der Nordleute und führt in die Besonderheiten der Wikingerküche ein. Mit authentischen und nachempfundene Rezepten entführt die Autorin auf eine Reise in die Vergangenheit und lässt uns die Traditionen und Bräuche der Nordmänner erleben.



922-316 • 19,90 €



Christian Eckert Gladiatoren-Kochbuch
Die römischen Gladiatoren waren die Superstars der Antike. Selbstverständlich haben sie deshalb auch sehr genau auf ihre Ernährung geachtet. Im Zuge eines Experiments zum antiken Gladiatorenleben, das Autor Christian Eckert zusammen mit der Universität Regensburg durchführte, stellte sich heraus, dass die grundlegende Ernährung der Gladiatoren unserer modernen Sportnahrung durchaus ebenbürtig war. Eckert erläutert in seinem Buch unterhaltsam, warum das so ist, und stellt die nahrhafte Kost der römischen Sporthelden in leckeren Rezepten vor.

922-996 • 19,90 €



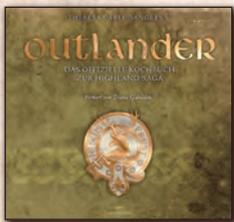
Achim Werner Keltische Köchbarkeiten
In diesem Buch zeigt Achim Werner, dass die keltische Küche weit mehr hergab als den obligatorischen Wildschweinbraten. Mit farbig illustrierten Rezepten stellt der Autor 60 schmackhafte Gerichte vor, die auf die Möglichkeiten heutiger Küchen zugeschnitten sind. Das mit viel Liebe zum Detail gestaltete Buch bietet außerdem eine Einführung in keltische Ernährung, Tipps und Tricks zu den Rezepten, eine Bestimmungshilfe für Wildkräuter und ein Glossar. Viel Spaß beim Durchprobieren!

220-858 • 12,95 €



A. Werner, J. Dummer Kochschätze aus dem Kessel - Speisen mit Wikingern, Franken und Slawen
Eine kulinarische Zeitreise ins Frühmittelalter zu den Köstlichkeiten der Wikinger, Franken und Slawen. Lassen Sie sich von vielfältigen Schmankerln überraschen und probieren Sie selbst die Zubereitung aus! Auf der Grundlage archäologischer und historischer Überlieferungen wurden die Rezepte von den Autoren an heutige Küchengewohnheiten angepasst, selbst vielfach getestet und hier farbig bebildert zusammengestellt.

231-403 • 7,50 €



Theresa Carle-Sanders Outlander - Das offizielle Kochbuch zur Highland-Saga
Mit über hundert Rezepten erzählt das Kochbuch die unglaubliche Geschichte von Claire und Jamie Fraser auf kulinarische Weise. Die Autorin bedient sich bei den Ereignissen und Figuren der Romane, um köstliche und einfallsreiche Gerichte zu entwickeln, die ganz auf lokale Zutaten und traditionelle Zubereitungsweisen setzen. Dank der Fotografien und zahlreichen Extras ist dieses Buch ein kulinarisches Erlebnis, ein facettenreicher Koch-Crashkurs und eine Zeitmaschine zugleich. Bon Appetit war gestern. Jetzt heißt es It's do leòr!, wie die Schotten sagen.

922-767 • 39,90 €



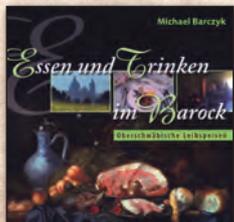
Chelsea Monroe-Cassel & Sariann Lehrer A Game of Thrones - Das offizielle Kochbuch
George R. R. Martin hat sich für die Helden und Schurken seiner Fantasy-Saga „Das Lied von Eis und Feuer“ raffinierteste Köstlichkeiten ausgedacht, und seine detailreichen Beschreibungen von üppigen Gelagen, exotischen Spezialitäten und alltäglichen, einfachen Speisen lassen Westeros auch in kulinarischer Hinsicht zum Leben erwachen. Mehr als 70 dieser Gerichte wurde in diesem „Offiziellen Kochbuch“ nun schmackhaftes Leben eingehaucht! Der Winter naht ...

922-439 • 24,90 €



Chelsea Monroe-Cassel From the Sands of Dorne
In diesem Ergänzungsband zu „A Game of Thrones - Das offizielle Kochbuch“, widmet sich die Autorin den kulinarischen Besonderheiten des exotischsten aller Länder Westeros. Ausgehend von der dornischen Kultur, dem Klima und dem Zugang zu Handelsrouten hat sie Rezepte zusammengestellt, die ein authentisches Lebensgefühl dieser Region spürbar werden lassen. Dazu kommen Rezepte, die auf Beschreibungen in „Ein Tanz mit Drachen“ und „Die Dunkle Königin“ von George R. R. Martin basieren, sowie eines aus seinem noch unveröffentlichten nächsten Band „The Winds of Winter“.

922-934 • 9,90 €



Michael Barczyk Essen und Trinken im Barock
Ein schöner Band übers Essen und Trinken mit Rezepten. Barock ist nicht nur eine Stilrichtung sondern ebenso eine Lebenshaltung, sichtbar auch auf den damaligen Speisezeteln. Michael Barczyk berichtet anschaulich, was in den Refektorien, Speisesälen, Esszimmern und Bauernhöfen einst auf den Tisch kam. Und er geht über die Beschreibung der Ess- und Trinkgewohnheiten hinaus: Mit dem reich bebilderten Buch kann der „wunderfällige“ Leser eine Vielzahl barocker Speisen Zuhause nach kochen. Preis früher 19,95€ jetzt zum Sonderpreis! 078-467 • 12,95 €



Achim Werner, Jens Dummer Backen von der Steinzeit bis ins Mittelalter
Eine kulinarische Zeitreise. Von Ötzi's Weizenfladen über Gallisches Rosinenbrot bis zum Normannischen Salzknüppel: Backen Sie mit diesem Buch ganz im Stil unserer Vorfahren. Auf Basis archäologischer Befunde stellt Achim Werner 55 nachempfundene Rezepte vor, die auf moderne Küchengeräte zugeschnitten und leicht umsetzbar sind. Liebevolle Illustrationen und spannendes Hintergrundwissen zu acht Epochen Backkultur machen Appetit, Geschichte zu schmecken.

605-605 • 24,95 €



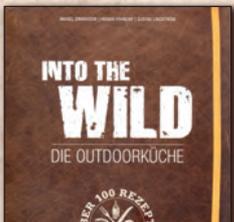
Carsten Bothe Dutch Oven
Der Dutch-Oven ist mehr als nur ein gusseiserner Kochtopf. Er ist ein Symbol für den Wilden Westen, für Abenteuer, für gutes Essen am Lagerfeuer und das Leben in der Natur. In diesem Buch erfahren Sie, wie man saftige Braten zaubert, gehaltvolle Eintöpfe zubereitet oder knuspriges Brot backt. Auch Nachspeisen, die typischen Bohnengerichte oder Aufläufe und Gratins gelingen mit den Anleitungen kinderleicht und sind auch für Anfänger einfach nachzukochen.

523-614 • 16,99 €



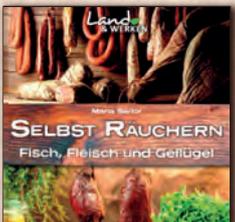
Irmin Leghissa, Hagen Ulbrich Wild things
Keine Tütensuppen, keine pappige Astronautennahrung, sondern gehobene Outdoor-Genuss-Küche. Nachvollziehbare Rezepte und Zubereitungsideen für Frühstück, Vorspeisen, Hauptgänge und Desserts, eingebunden in die Beschreibung einer 14-tägigen Wildnistour durchs Nordland. Mit großformatigen Fotos und einer 45-minütigen Doku-DVD über erlebte Küche, grandiose Landschaften und atemberaubende Wildwasserpassagen. Ein erstklassiger Genuss für alle Sinne!

630-796 • 24,95 €



Einarsson/Francke/Lindström Into the Wild
Wir haben in der Erdgrube gegart, im Lehmofen gebacken, Käse und Butter hergestellt, gewurstet, geräuchert, gebräut oder eingelegt – in 12 Projekten sind dabei über 100 köstliche Rezepte entstanden. Leicht verständliche Bauanleitungen zeigen dabei immer, wie wir vorgegangen sind und wie auch Sie eine Erdgrube anlegen, einen Lehmofen einrichten oder einen Lehm- oder Räucherofen bauen können. Mit praktischem Gummiband – perfekt für den Outdoor-Einsatz!

529-180 • 22,00 €



Maria Sartor Selbst räuchern
Räuchern ist längst kein Nischenthema mehr. Neben den verschiedenen Räucherarten und -mitteln, mit denen man Fisch, Fleisch, Wild, Geflügel und vielen anderen Produkten einen ganz besonderen Geschmack verleihen und sie haltbar machen kann, stellt die Autorin auch die unterschiedlichen Räuchergeräte vor. Eine Vielzahl an abwechslungsreichen, kreativen Rezepten mit selbstgeräucherten Zutaten runden dieses vielseitige, benutzerfreundliche Buch ab.

433-274 • 14,99 €



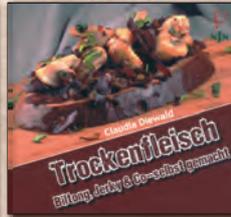
Carsten Bothe
Die Hausschlachtung
 Carsten Bothe vermittelt von der Beurteilung der Fleischqualität, über das richtige Zerlegen, bis zur Handhabung der Geräte alles Wissenswerte rund um das Hausschlachten und leitet mit Kniffen und Hintergrundinformationen zum Würsten, Pökeln oder Einkochen an. Ob Sie nur einige Pfund Bratwurst machen, einen Schinken räuchern oder sich an das Verwürsten eines Fünf-Zentner-Schweins wagen möchten, hier erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen – und noch mehr.

526-851 • 19,99 €



Gerd Wolfgang Sievers
Fleisch einkochen
 In mehreren Abschnitten stellt der Autor die großen Klassiker von früher vor und interpretiert sie der heutigen Zeit entsprechend. Ein Buch für alle Feinschmecker, die angesichts der vorherrschenden Supermarkt-Einheitskost Lust auf traditionelle Spezialitäten haben, genauso aber für Köche, die ihre Gäste mit etwas Besonderem überraschen wollen, sowie für Direktvermarkter, die ihren Kunden ein echtes Extra bieten möchten.

017-811 • 19,90 €



Diewald, Claudia
Trockenfleisch
 Was in vielen Kulturen dieser Erde früher als Grundnahrungsmittel galt, erfreut sich heute großer Beliebtheit als gesunder Snack. Einfach in der Herstellung, leicht an Gewicht, lange haltbar und sehr sättigend, ist Trockenfleisch die perfekte Verpflegung bei Freizeit und Sport. In diesem Buch finden Sie die genaue Anleitung zur Herstellung von Trockenfleisch in verschiedenen Geschmacksrichtungen, sowie eine Auswahl an leckeren Kochrezepten. Optimal bei längeren Outdooraktivitäten und unentbehrlich in der historischen Lagerküche. Eine absolute Bereicherung für jedermann.

814-625 • 14,95 €



G.W. Sievers
Fleisch selbst trocknen - leicht gemacht!
 Angefangen von der theoretischen Grundlage des Fleisch-trocknens zeigt der Autor, wie man Schinken, Würste, Schweine-, Rind-, Lamm-, Pferde- und Wildfleisch richtig trocknet und daraus die diversen begehrten Trockenfleischspezialitäten herstellt. Die benötigten Werkzeuge werden genauso vorgestellt, wie die unterschiedlichen Techniken erklärt. Mit umfangreicher Rezeptauswahl für alle Geschmäcker!

014-841 • 16,90 €



Claudia Lucero
Käse selbermachen in nur 1 Stunde
 Bilderte Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen Ihnen, wie Sie aus wenigen Zutaten und mit einfach Küchenutensilien in nur 60 Minuten frischen Käse herstellen können. Ob mit Schmelz oder Biss, zum Schlemmen oder Verschenken, als Würfel, Kugel oder Rolle: Hier finden Sie über 15 verschiedene Käsesorten, aber auch DIY-Rezepte für Butter, Ghee und Joghurt sowie Serviervorschläge (z.B. Füllung oder Topping) und nützliche Tipps zur Aufbewahrung.

431-720 • 19,99 €



Lotte Hanreich, Edith Zeltner
Käsen Leichtgemacht
 Über 120 detailgenau und nachvollziehbar beschriebene Rezepte für die Verarbeitung von Kuh-, Ziegen- und Schafmilch. Auch aus gekaufter Rohmilch lassen sich in jedem Haushalt die verschiedensten Frisch-, Weich- und Hartkäse sowie Joghurt, Kefir und Sauermilch, Butter, Buttermilch und Molkeprodukte herstellen. Mit über 200 farbigen Bebilderungen und Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie Hinweisen zu möglichen Fehlerquellen.

011-642 • 19,90 €



Draußen schmausen
 Dieser großformatige, durchgehend vierfarbig gedruckte Bildband bietet eine Vielzahl an Tipps und Rezepten rund ums Lagerfeuer. Wie bereiten Sie das Essen am offenen Feuer zu? Welche Leckereien sind schnell zu rösten und zu braten? Wie nutzen Sie die Glut? Ob Fleisch, Gemüse oder Brot, ob am Spieß, auf dem Rost oder in einem Topf – für alle Geschmäcker gibt es hier reichlich Ideen. Und wie darf und kann man überhaupt ein Lagerfeuer entzünden? Wie hält der Topf über dem Feuer? Dieses Buch berät Sie vom Vorbereiten bis zum Anrichten. Viel Spaß beim draußen schmausen!

722-496 • 9,95 €



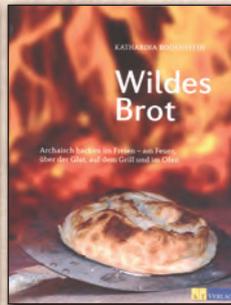
Carsten Bothe
Auf offenem Feuer
 Kochen am offenem Feuer beinhaltet wesentlich mehr als bloß Grillwürste und Folienkartoffeln. Dieser Praxisleitfaden erklärt alles von der Gestaltung eines Lagerfeuers zum Kochen, notwendige Gerätschaften bis hin zu Methoden zum Kochen, Backen, Braten und Grillen in der heißen Asche, über der Glut, im Erdofen oder Lehm-mantel, im Dutch-Oven, im Kessel oder am Spieß und Strick. Umfassend und hilfreich für Neulinge und Erfahrene.

012-977 • 16,90 €



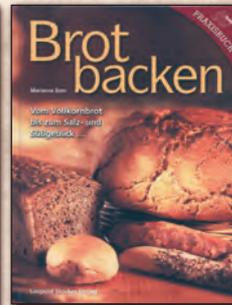
Susanne Fischer-Rizzi
Wilde Küche
 Das Buch schöpft aus dem reichhaltigen Repertoire an traditionellen Kochmethoden und Rezepten. Edler Baumkuchen am Baumstamm, ein Laib Brot über der Glut gebacken, Lachs vom Schneeschuhgrill, zart-saftiges Fleisch in der Erdgrube gegart, Teigtaschen vom Weidengeflecht. 100 Rezepte mit zahlreichen Variationen von den Klassikern bis hin zu modernen Kreationen. Leicht verständlich und nachkochbar für Laien und Kochbegeisterte.

004-998 • 26,90 €



Katharina Bodenstern
Wildes Brot: Archaisch backen im Freien
 Die Autorin ist langjährige Redakteurin der Gartenzeitschrift »kraut & rüben«, begeisterte Camperin und Freiluftköchin. Was gibt es Urümlicheres und Archaischeres, als draußen am Feuer ein Stockbrot oder ein würziges Fladenbrot zu backen? Mit wenigen Zutaten – Mehl, Hefe, Salz und Wasser – gelingen über der Glut, auf dem Grill und im Lehm- und Pizzaofen vielfältige feine Fladen, Brötchen und knusprige Brote.

008-088 • 22,90 €



Marianne Dam
Brotbacken
 Über 130 bekannte und bewährte Rezepte, wie Sonnenblumen-, Vollkorn- oder Knäkebrot, aber auch solche, die man kaum beim Bäcker findet: Kräuterbrot oder Buttermilchbrot, Bananen-, Mais- oder Zwiebelbrot, Käsebrot, Fünf-korn-Früchtebrot, Dinkelbrot ... Mit Tipps und Tricks für das Zubereiten, Kneten und Gehenlassen des Teiges und mit Skizzen und Anleitungen zum Formen und Flechten von Sonderformen wie Brezen und Strizel.

012-151 • 16,90 €



Holly und David Jones
Das Holzbackofen Kochbuch
 Ob Maisbrot, Lammkeule, Dorrade im Salzmantel, Sommergemüse oder Schokoladenbrownies – alles kann im holz-befeuerten Ofen zart gekocht und gebacken werden! Dieses Buch bietet Hinweise zum Bau bzw. Kauf eines Ofens und zur Wahl des Brennmaterials, zum Steuern der Temperatur uvm. Mit 70 Rezepten für Pizza, Fleisch- und Fischgerichte, für Gemüse, Brot und Nachspeisen. Mit über 400 Fotos zu den wichtigsten Arbeitsschritten!

896-701 • 19,95 €

Portofreie Lieferung in [D] für alle Zeitschriften, ansonsten ab 20,- € Mindestbestellwert.

Name, Vorname

Geburtsdatum

Firma/Künstlername/Handwerk

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

Karfunkel Verlag
Heil & Kraut Bestellannahme
Marienhöhe 1
74706 Osterburken

Der Karfunkel Online-Shop!



**Rund 2.600 Artikel
im Angebot:**

- Zeitschriften • Hefte-Pakete • Bücher
- Schmuck • Reenactment-Bedarf
- Musik-CDs • Räuchern • Papeterie
- alles rund um Kräuter, Garten u.v.m.



**Bequem von
zu Hause aus
bestellen!**

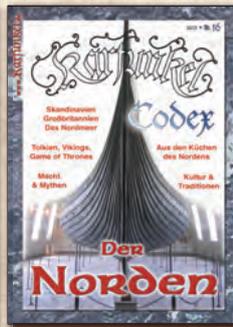
www.karfunkel-shop.de



Codex 18: Seefahrt
 Aus dem Inhalt: Seefahrt in Antike und Frühmittelalter; Die Wikinger: Ein neues Kapitel der Seefahrtsgeschichte; Der fortschrittliche Osten; Auf in die Neue Welt; Der Seeweg nach Indien; Aus Entdeckern werden Eroberer; Leif Erikson: Der Mann, der Columbus zuvorkam; Der Untergang des White Ship vor 900 Jahren; Ferdinand Magellan und die erste Weltumsegelung 1519 – 1522; Die Reise auf der Mayflower 1620; Patrone und Schutzheilige u. v. m.
 018-100 - 9,90 €



Codex 17: Die großen Rätsel der Geschichte
 Aus dem Inhalt: Mythos Megalithkulturen; Die Himmelscheibe von Nebrax; Der Mechanismus von Antikythera; Atlantis; Das Orakel von Delphi; Der Trojanische Krieg; Die Qumran-Rollen; Das Grabtuch von Turin; Die Teufelsbibel; Die Merseburger Zaubersprüche; Thule; Rungholt; Der Stein der Weisen; Der Heilige Gral; Baphomet; Jeanne d'Arc; Nostradamus; Kaspar Hauser; Der Fluch des Pharaos; Das erfundene Mittelalter; Die Externsteine u. v. m.
 017-100 - 9,90 €



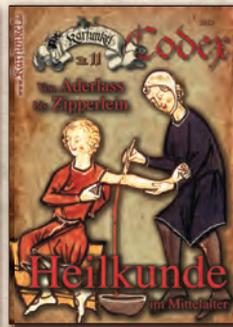
Codex 16: Der Norden
 The Dark Ages: Britannien im 5. bis 7. Jahrhundert; Shetlands und Orkneys; Die Pikten; Keltien in Großbritannien und Irland; Die Angelsachsen; Die Wikinger; Die Friesen: Leben am Wasser; Nordische Mythologie und ihr paganes Revival; Walhalla, Hel und Wiedergänger; Jenseitsvorstellungen im Norden; Die heidnische Religion der Angelsachsen; Die fremden Zungen des Nordens; Aus den Töpfen des Nordens; Was konnten die Wikingerschiffe? u. v. m.
 016-100 - 9,90 €



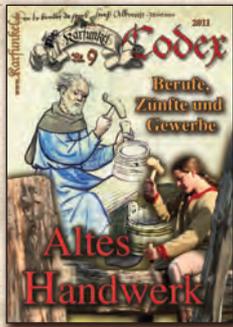
Codex 15: Das Rittertum
 Aus dem Inhalt: Ritter – Was ist das?; Zum Begriff „Ritter“; Wie wird man Ritter?; Richard Löwenherz: König – Ritter – Gefangener; Aus dem Tagebuch eines Knappen; Ritterliche Tugenden und Ehrenkodex; Leben auf der Burg; Waffen, Rüstung und Kampfweise im Wandel der Zeit; Beendeten Feuerwaffen die Ritterlichkeit?; Das Ritterturnier; Minnesänger und Troubadoure; „Ritterinnen“ – Amazonen des Mittelalters?; Essen (wie) im Mittelalter? u. v. m.
 015-100 - 9,90 €



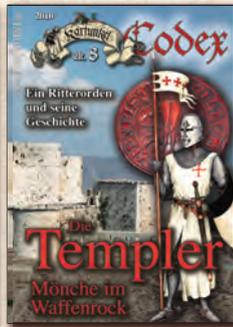
Codex 14: Frühmittelalter
 Aus dem Inhalt: Das Frühmittelalter – Eine Definition; Der Ausklang der Antike; Von Ostrom nach Byzanz; Die islamische Expansion; Die Merowinger; Die Karolinger; Die Ottonen; Die Kapetinger und das Westfränkische Reich; Der König und sein Hof; Das westliche Kaisertum; Das Papsttum; Pfalz, Basilika, Fachwerkhaus: Die Architektur; Kleidung im Frühmittelalter; 1001 Fibel; Waffen und Rüstungen; Was der König der Franken essen soll u. v. m.
 014-100 - 9,90 €



Codex 11: Heilkunde
 Aus dem Inhalt: Heilkunde in der Antike; Die Krankheit, die Sünde und das Kraut – Heilkunde im Früh- und Hochmittelalter; Medizin im mittelalterlichen Orient; Volksmedizin und Magie im Mittelalter; Hildegard von Bingen – Mystikerin und Naturheilkundige; Die mittelalterliche Apotheke; Das ist der Hammer: Narkosen und Betäubungsmittel; Das große Krabbeln... – Parasiten im Mittelalter; Detaillierter, als man denkt: Krankheiten in Bildquellen u. v. m.
 011-100 - 9,90 €



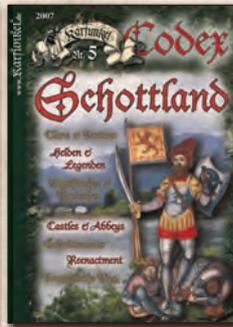
Codex 9: Altes Handwerk
 Aus dem Inhalt: Das alte Handwerk im Laufe der Geschichte; Frauen im mittelalterlichen Handwerk; Löhne und Preise; Wege der Wirtschaft: Jahrmärkte und Messen; Topf und Schere, Korb und Kamm – Handwerk für den Alltag; Bogner, Plattner, Klingenschmiede; Flößer, Köhler, Seifensieder – Ausgestorbene Handwerke; Eine Portaltruhe selbst gemacht; Tipps und Tricks: Was die alten Handwerker noch wussten ... u. v. m.
 009-100 - 9,90 €



Codex 8: Die Templer
 Aus dem Inhalt: Der erste Kreuzzug; Die Entstehung der christlichen Königreiche; Vom friedlichen Pilger zum kämpfenden Kreuzfahrer; Leben im Heiligen Land; Die Gründung des Templerordens; König Baldwin II. von Jerusalem; Der Anfang vom Ende – Rückzug zum Zypern; Der Prozeß und die Auflösung des Templerordens; Das Erbe der Templer; Der Habit der Templerbrüder; Zeichen und Symbole; Die Templerregeln und Ordensstrafen u. v. m.
 008-100 - 9,90 €



Codex 6: Germanen
 Aus dem Inhalt: Aus dem Dunkel der Geschichte; Die Römer in Germanien; Die Varus-Schlacht; Markomannen; Sueben; Die skandinavischen Germanen; Friesen; Angeln; Sachsen; Burgunder; Alamannen; Westgoten in Thüringen?; Gepiden; Langobarden; Goten; Vandalen; Franken; Die germanische Gesellschaft; Recht und Gesetz; Götter und Mythologie; Totenritual und Jenseitsvorstellungen bei den Germanen; u. v. m.
 006-100 - 9,90 €



Codex 5: Schottland
 Aus dem Inhalt: Geschichte Schottlands; Cairns und Standing Stones; Schottlands Dark Ages; Das Clansystem; Macbeth – Held oder nicht Held?; William Wallace; Bonnie Prince Charlie; Rob Roy; Claymore und Co. – Schottlands Kämpfer und ihre Waffen; Schottische Clans; Kleine Geschichte des Dudelsacks; Dichter, Fälscher, Philosophen – Streifzüge durch die schottische Literatur; Das Hochland stirbt ... u. v. m.
 005-100 - 8,90 €



Codex 2: Die Kelten
 Aus dem Inhalt: Fürsten, Krieger, Priester; Familie, Gefolge, Stamm – Die alltägliche Welt; Sichel & Mistelzweig – Das Druidentum; Mythos Viereckschanzen; Die Hügel der Fürsten; Belgen, Volken, Eburomen – Die Stämme; Nach Rom die Sintflut – Das Ende der keltischen Welt; Das Zeitalter der Kelten; Der Salzherd von Hallstatt; Die Pfeile der Kelten; Die Geschichte des Lehmbaus; Bau eines keltischen Schildes; Keltische Küche u. v. m.
 102-100 - 9,90 €



Codex 1: Wikinger
 Aus dem Inhalt: Wikinger – Warräger, Nordmannen, Rus; Mode; Schmuck und Rauschbar; Von Handwerkern, Künstlern und anderen Berufen; Die Gesellschaft der Wikinger; Runen; Mit Axt, Speer, Schwert und Schild; Odin, Thor & Co.; Hügel und steinerne Schiffe; Die Wikinger erobern die Welt; Nicht nur Krieger, sondern auch Händler; Met – Trank der Götter und Dichter; Bauanleitung Wikingerzelt; Der Wendeschuh; Schnittmuster; uvw.
 101-100 - 9,90 €



Heil & Kraut 2/20
 Aus dem Inhalt: Besser leben nach der Organuhr; Flavonoide – Was sie sind und was sie können; Kleines Lexikon kurioser Pflanzennamen; Echte Arnika & Genswurz-Greiskraut; Wiesenkriecher; Drachenwurz gegen Schlangenbisse; Lavendel: Heilender Duft; Rotklee; Hyaluronsäure in der Naturkosmetik; Homöopathie und Naturheilverfahren bei Frauen-Beschwerden; Mykoherapie Was schützt uns bei Infektionen?; Quarantäne-Tipps u. v. m.
 014-550 - 4,90 €



Heil & Kraut 1/20
 Aus dem Inhalt: Säure-Basen-Gleichgewicht; Heilpflanzen – Doppelgänger: Gewöhnlicher Andorn & Polei-Minze; Wirkstoffe in der Pflanzenheilkunde; Schleimstoffe – Was sie sind und was sie können; Kleines Lexikon kurioser Pflanzennamen; Waldmeister: Heilkraft aus dem Wald; Brennnessel; Die Milz; Theriak: Arznei oder Rauschmittel?; Umstritten und beliebt: Das Schöpforn; Mykoherapie: Frühlingstief und Leidensdruck; u. v. m.
 013-550 - 4,90 €



Heil & Kraut 4/19
 Aus dem Inhalt: Vitamine und Mineralstoffe; Sauna; Schlehens; Zimtöl; Heilpflanzen – Doppelgänger: Wohlriechendes Veilchen und Gewöhnliche Haselwurz; Rücken- und Gelenkschmerzen ganzheitlich behandeln; Benediktinerkraut; Heilpflanzen fürs Immunsystem; Königundenkraut; Mykoherapie: Rheuma und Gelenkschmerzen; Geheimtipp Soli-Öl; Kiangschalen; Wickel und Umschläge; Harz macht schön und heilt; u. v. m.
 012-550 - 4,90 €



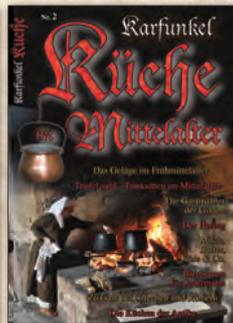
Heil & Kraut 3/19
 Aus dem Inhalt: Senf: Heilkräftiges und Würziges; Holunder; Apfelessig & Honig: Die unterschätzten Heiler; Unter-schätzten Heiler; Knorpeltang; Gesund, vegan, glutenfrei; Guter oder böser Pils? Streit-thema Impfen; Nachtschatten-gewächse in der Homöopathie; Heilpflanzen – Doppelgänger: Sandorn und Herbst-Seidelbast; Mykoherapie – Heilpilze und das Immunsystem; Hilde-gards beste Rezepte gegen Erkältungen; Blüten-Menü; Ge-sichtsöl u. v. m.
 011-550 - 4,90 €



Heil & Kraut 2/19
 Aus dem Inhalt: Heilkräftige Wurzeln; Rizinus: Heilend und giftig; Heilpflanze – Doppelgänger: Wiesen-Kümmel und Hundspetersilie; Kinder homöopathisch behandeln; Wegwarte; Die vielseitige Königskerze; Haaröl; Mykoherapie: Heilpilze und Allergien; Ölziehen – Ein kontroverses Thema; Hildegard-Medizin: Brandheiße Tipps aus der Klosterküche; Warzen effektiv behandeln; In Insektenhotel selber bauen; Schmackhaftes mit Giersch u. v. m.
 010-550 - 4,90 €



Heil & Kraut 1/20
 Aus dem Inhalt: Die Eiche: Medizin und Mythos; Saponine – Was sie sind und was sie können; Schlehens und Schwarze Heckenkirsche; Herbstzeitlose; Brunnenkresse; Die wundersame Heilkraft der Zistrose; Mykoherapie für Kreislauf und Gefäßsystem; Stimmungsaufheller: Ein Lächeln in Dein Herz zaubern; Pflanzliche Haarfarben vs. Chemie; Die Faszien; Aus der Wildkräuterküche: Holunder; Meersalz; Lebenshilfe im Mittelalter u. v. m.
 015-550 - 4,90 €



NEU!

Altes Kräuterwissen 5
Aus dem Inhalt: Süße Medizin: Sirup aus Kräutern; Universalmittel Natron; Gesunde Frnkrauter; Quecke, Gänsefuß, Franzosenkraut; Tabak – Gift und Medizin; Liebeskräuter aus aller Welt; Weihrauch; Tiere als Therapeuten; Binkelkraut; Hopfen: Mehr als nur Bier; Emmer – Nährhaftes Steinzeitdenkmal; Von Kastanien und Maronen; Medicus – Macht des Wissens: Ein Besuch der Ausstellung im Historischen Museum der Pfalz, Speyer u. v. m.
005-505 • 6,90 €

Altes Kräuterwissen 4
Aus dem Inhalt: Allround-Talent Minze; Kürbiskerne; Kornelkirsche: Das frühe Gold des Gartens; Dünne Haut; Für viele Fälle Flachs; Heilsame Solebäder; Kartoffelwickel; Die Mispel; Augentrost; Wildkräuterküche: Giersch; Duftgärten; Kräuter für die Ewigkeit; Kelten, Misteln & Druiden; Kräuter, Blumen & Blüten in der Küche zur Zeit Shakespeares & Queen Elisabeths; Grüne Soße von der Steinzeit bis heute; Von der Wegwarte zum Chicorée u. v. m.
005-504 • 6,90 €

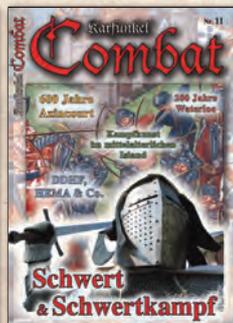
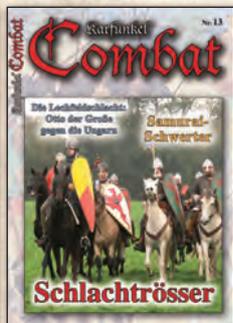
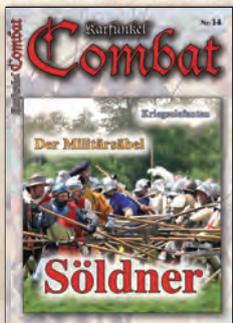
Altes Kräuterwissen 3
Aus dem Inhalt: Pflanzliche Antibiotika; Was die Zirbe alles kann; Eine Pflanzenapotheke für zu Hause; Homöopathie bei Nervenverletzungen; Bitterstoffe: Die große Wohltat für unsere Verdauung; Natur- und Wildnispädagogik; Heckenfrüchte; Kräuternessig selbst gemacht; Fermentieren – Gemüse sauer haltbar machen; Rosenwasser; Zauberhafte Pflanzenprints; Wasserdost; Kräutermythen und Seelengeschichten; Traditionelles Heilkräuterwissen u. v. m.
005-503 • 6,90 €

Küche im Mittelalter 4
Aus dem Inhalt: Ein Blick in die Kochtöpfe der Wikinger; Die Geschichte der Nudel; Grillen wie im Mittelalter: Das Spanferkel; Wintergewürze – Weihnachtsgewürze – Das zugemossene Gemüse in der mittelalterlichen Küche; Der Reis in der europäischen Küche; Emmer, Dinkel, Hirse; Grapen und Co.: Die Kochtöpfe des Mittelalters; Suppe: Eine Löffelspeise für Arm und Reich u. v. m.
Mit Beiheft: Orientalische Küche im Mittelalter.
004-600 • 8,90 €

Küche im Mittelalter 3
Aus dem Inhalt: Rügen, Stockfisch, Hafergrütze – Arme-Leute-Essen im Mittelalter; Von der Traube ins Fass – der Wein; Exotisches auf der höfischen Tafel; Pasteten – eine fast vergessene Köstlichkeit; Wildbrat auf dem mittelalterlichen Tisch; Was der Wald sonst noch so hergibt: Beeren, Pilze, Samen und Co.; Der Pfeffer; Kräuter haltbar machen u. v. m.
Mit Beiheft: Naschwerk im Mittelalter.
003-600 • 8,90 €

Küche im Mittelalter 2
Aus dem Inhalt: Mit Pila und Securia – Antike Küchen und ihre Ausstattung; Trinksitten und Trinkschalen; Das Gelage im Frühmittelalter; Die Gastmähler der Gilden; Das Krönungsmahl; Von Körpergröße und Ernährung; Der Schnaps – oder: wie der Geist in die Flasche kommt; Brotbacken in der Pfanne und im Lehmbackofen; Bierbrauen für Jedermann u. v. m.
Mit Beiheft: Die mittelalterliche Burgküche – Rezepte für Fest und Alltag
002-600 • 8,90 €

NEU!



Karfunkel Combat Nr. 16
Aus dem Inhalt: Schlachtfeld-Archäologie; Von Marathon bis Salamis: Die Perserkriege; Die Römerschlacht am Harzhorn; Das Schwert des Islam: Die Schlachten Mohammeds; Sie kamen, um zu herrschen: Das Große Heer der Wikinger in England 865; Galloglass: Die Kriegerelite Irlands; Die Ninja und ihre Waffen; Die Braut des britischen Soldaten: Die Steinschlössermusikete Brown Bess; Bellifortis – Der Kampfstarke u. v. m.
016-200 • 6,90 €

Karfunkel Combat Nr. 15
Aus dem Inhalt: Germanische Krieger; Die Schlacht von Lyndanisse 1219; Liegnitz 1241 – Noch ist Polen nicht verloren; Schottische Schlachten: Von Mons Graupius bis Culloden; Combat Warfare: Der Gevierthaufen; Der Schildwall; Hunde im Krieg; Der Widerhall der Hölle: Steinbüchsen als Teil der Belagerungstechnologie; Faszination Schwert; Battle Reenactment: Anschauliche Pädagogik oder Kriegsverherrlichung? u. v. m.
015-200 • 6,90 €

Karfunkel Combat Nr. 14
Aus dem Inhalt: Söldner; Die Standarten-Schlacht 1183: Engländer vs. Schotten; Die Schlacht an der Nidda 1246: Konrad IV. gegen Heinrich Raspe; Der Höhepunkt der Schweizer Habsburgerkriege; Militärische Streitwagen der Antike; Die antike Chelone; Kriegselefanten; Die französischen Ordonnanzkompanien; Trommeln und Trompeten; Der Albigenser-Kreuzzug; Der Militärsäbel: Geschichte und Praxis; Die hohe Kunst des Schwertkampfes u. v. m.
014-200 • 6,90 €

Karfunkel Combat Nr. 13
Aus dem Inhalt: Schlachtrösser; Die Schlacht von Tours und Poitiers 732: Karl Martell gegen Abd ar-Rahman; Die Lechfeldschlacht 955: Otto der Große gegen die Ungarn; Die Ungarn im 10. Jahrhundert; Die Schlacht von Jaffa 1192: Richard Löwenherz gegen Saladin; Kataphrakten – Die schwer gepanzerten Reiter der Spätantike und des frühen Mittelalters; Professionelle Fechter im Mittelalter: Von Lohnkämpfern, Fecht- und Schirmmeistern u. v. m.
013-200 • 6,90 €

Karfunkel Combat Nr. 12
Aus dem Inhalt: Belagerungen im Mittelalter; Die Schlacht von Cortenuova; Die Rosenkriege; Die Erfolge der Weißen Rose; Belagerungen in Caesars Gallischem Krieg; Psychologische Kriegsführung im Mittelalter; Brandtöpfe und Lenkdrachen: Feuer als Waffe vor den Feuerwaffen; Die Wikinger belagern Paris; Die Kriegsgesetze des Leonardo da Vinci; Die Schlacht um Münster 1534; Die Soester Fehde; 10 Jahre „Alte Kampfkunst“ u. v. m.
012-200 • 6,90 €

Karfunkel Combat Nr. 11
Aus dem Inhalt: Schwert und Schwertkampf im Mittelalter; Das Schwert. Gestalt und Gedanke – Eine Sonderausstellung zum europäischen Schwert; 700 Jahre Schlacht am Morgarten; 600 Jahre Schlacht von Azincourt; Schottische Kampftechniken; Der Zweikampf mit Schwert und Buckler; Kämpfen und Kampfkunst im mittelalterlichen Island; Bauanleitung: Buckler für das historische Fechten; Der ritterliche Zweikampf im Harnisch u. v. m.
011-200 • 6,90 €

Absender:

Portopauschale: 2,95 €.

Portofreie Lieferung in [D] ab 35,- € Mindestbestellwert.

Name, Vorname Geburtsdatum

Firma/Künstlername/Handwerk

Straße, Hausnummer

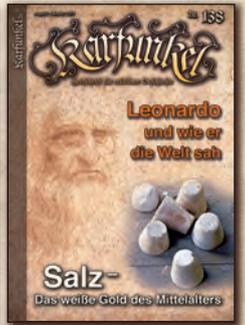
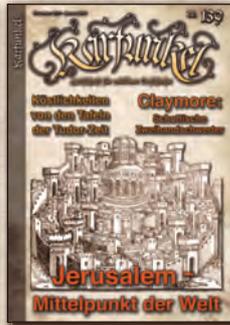
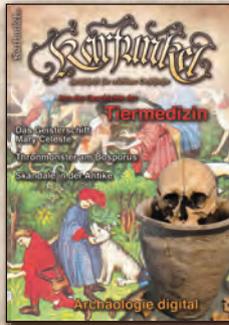
PLZ, Ort

Telefon Mobilnummer

E-Mail

Datum Unterschrift

Karfunkel Verlag
Bestellannahme
Marienhöhe 1
74706 Osterburken



NEU!

Karfunkel Nr. 143
Aus dem Inhalt: Kaiser, Könige und die Säulen ihrer Macht; Eine Reise auf den Spuren der Macht; Rique-Menger; Wolfram von Eschenbach zum 800. Todestag; Shakespeares Welt; Auf den verschlungenen Pfaden des brillanten Ohrringträgers; 800 Jahre Sachsenspiegel; Musik zur Weihnachtszeit; Ken Follett: Kingsbridge; Die Kathedrale Notre-Dame de Paris; Die Südseeblase von 1720; Steinhuder Hecht und Eiserner Seehund: Frühe U-Boote u. v. m.

kf143 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 142
Aus dem Inhalt: Reisen im Mittelalter; 800 Jahre Kathedrale von Salisbury; Salz – Das weiße Gold des Mittelalters; Klangvoll und farbenreich: Der Codex Manesse; Pandemien: Der Schwarze Tod; Karussells in der Geschichte; Jahrmarkt der Mysterien; Geschichte(n) des Grauens: Dschingis Khan; Aus der Küche: Schwarzes Mus; Die Spanische Inquisition: Großinquisitor Torquemada; Der Vertrag von Tordesillas: Verteilen, was uns nicht gehört u. v. m.

kf142 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 141
Aus dem Inhalt: Brauchtum & Volksfeste; Was Brunnen uns verraten; Rekonstruktionen zwischen Kunst und Wissenschaft; Schwefel; 850 Jahre Walther von der Vogelweide; Ein altrussisches Hausbuch aus der Zeit Iwans des Schrecklichen; Ausgestorbene Berufe in Wald & Flur; Völlerei und Hungertod im Dreißigjährigen Krieg; Jerusalem – Mittelpunkt der mittelalterlichen Welt; Seuchen in der Heiligen Stadt; Theater u. v. m.

kf141 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 140
Aus dem Inhalt: Aus der Geschichte der Tiermedizin; Salzgewinnung; Das Geisterschiff Mary Celeste; Azteken; Jerusalem – Mittelpunkt der Welt: Heilige Stätten der Christenheit; Aus der Küche: Karpfenklößchen in Rotweinpfeffer; Ziegelbrand im Freilandmuseum Bad Windsheim; Skandale in der Antike; Rosa Luxemburg (1871 – 1919); Thronmuster am Bosphorus; Elane; Musik für alle: Der Verpands oder der Kosmos der Töne u. v. m.

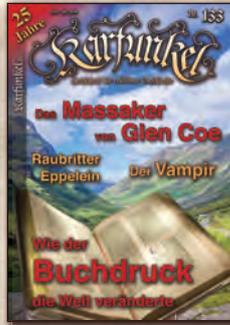
kf140 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 139
Aus dem Inhalt: Jerusalem Mittelpunkt der Welt: Die Frühzeit bis Kaiser Konstantin; Seltsame kirchliche Gedenktage; Schinderhannes; Tongeschütze in den ersten Kanonen; Herrscher zwischen Triumph und Niederlage: Zum 250. Geburtstag von Napoleon Bonaparte; Köstlichkeiten von den Tafeln der Tudor-Zeit; Anna Laminin: Die Hungerheilige von Augsburg; Gold + Ruhm in Basel: Geschenke für die Ewigkeit; Krampusläufe u. v. m.

kf139 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 138
Aus dem Inhalt: Salz - Das weiße Gold des Mittelalters: Die Wurzeln; Dolf Mohr – Robin Hood des Ruhrpotts; Wispernde Völva und raunende Rune: Die Magie des Nordens; Geschichte(n) des Grauens: Richard III.; Apokalypse am Ammersee; Seelenheil und Pfeffersäcke; 25 Jahre Ranunculus; Kosmetik im Wandel der Zeiten; Jakobsuchen – Pilgerspeisen auf dem Jakobsweg; 30 Jahre Schwertkampf; Kassandra u. v. m.

kf138 - 6,90 €



Karfunkel Nr. 137
Aus dem Inhalt: Das Spital im Mittelalter; Zum Erörtern schön: Eine Kulturgeschichte des Färberkrapp; The Battle of Hattin 1187; Living History 2018 in Israel; Zum 200. Geburtstag von Queen Victoria; Weise Raben, starker Wolf: Tiersymbole in der nordischen Mythologie; Capella Antiqua Bambergensis; Pompeji: Barocke Leidenschaften – Sophie Dorothea von Braunschweig-Lüneburg; Der Phönix der Archäologen aus der Asche des Vesuvius u. v. m.

kf137 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 136
Aus dem Inhalt: Der Kölner Dom: Die langwierigste Baustelle Europas; Der Zorn Gottes: Sturmfluten im Norden; The Viking Therapy Club: Reenactment als Therapie oder; Wann dreinschlagen heilsam ist; Drachen und Tyrannen? Warlords der dunklen Zeit in England; Die lange Reise eines sehr unglücklichen Nashorns; Ein Frauenleben im Barock: Sophie Kurfürstin von Hannover; Opium und Äther – Die Geschichte der Narkose u. v. m.

kf136 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 135
Aus dem Inhalt: Die großen Plagen; Feen und Zauberkessel: Die Mythologie von Wales; Faszination Schwert; Ausgestorbene Berufe: Hundeausspeischer, Husaren und lebende Aquarien; Von Phosphor, Blei und Schwefelhölzchen – Die Geschichte des Streichholzes; Der Garten Eden auf der Seidenstraße; Schwert und Krone: Ein Interview mit Sabine Ebert; Mythen der Menschheit: Penelope, die treue Gattin; Die Christianisierung des Nordens u. v. m.

kf135 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 134
Aus dem Inhalt: Forensik und Archäologie: Was die Toten uns verraten; Ausgestorbene Berufe Ameisler, Vogelfänger, Feder-schmücker & Co.; Reichsritter; Begegnungen mit dem Grabbruch von Turin; Der Auerochse; V-gingfahrten – Bernstein, Beute und Burgunder; Die mittelalterlichen Hofämter; Römer am Limes; Der hl. Benedikt und die Ottonen; Fußspuren des Teufels; (Ge)wanderung mit dem Duivelspack u. v. m.

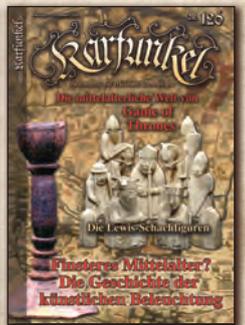
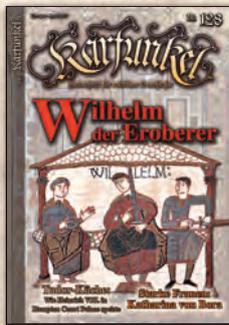
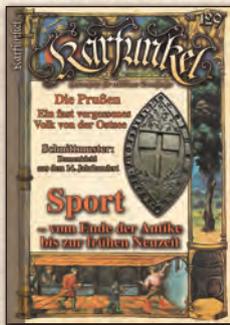
kf134 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 133
Aus dem Inhalt: Wie der Buchdruck die Welt veränderte; Ausgestorbene Berufe; Der Vampir; Das Massaker von Glen Coe; Benedikt von Nursia: Reformator und erfolgreicher Ordensgründer; Raubritter Eppelstein von Gailingen – Legende oder Wahrheit?; Aus der Küche: Verjus: Wie aus dem Verjus ein Rougejus wurde; Ein Abt, ein Buch und tiefe Wurzeln: 526 Jahre Druiden in Deutschland; Sackpfeifen, Schlagwerk und Flötentöne von „Verbündet“ u. v. m.

kf133 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 132
Aus dem Inhalt: Was eine gute Frau im Mittelalter wissen musste; Körperbemalung: Waren alle Kelten "blau"?; Mythen der Menschheit: Frigg, die Gemahlin Odins; Magisch, mythisch, metaphorisch – Monster im Mittelalter; Immanuel Kant und die Aufklärung; Der Klosterplan von St. Gallen: Irdisches Paradies zwischen Raum und Zeit; Die römisch-deutschen Könige des Mittelalters: Otto I. der Große; Tierprozesse; Belthain u. v. m.

kf132 - 6,90 €



Karfunkel Nr. 131
Aus dem Inhalt: Richard Löwenherz; Russland im Mittelalter; Feigenbläthen aus kalabrischen Honigfeigen; Starke Frauen: Elisabeth I. von England; Das Elisabethanische Theater; Ein authentisches Mittelalterturnier auf der Veste Coburg; Klischees rund um das Mittelalter; Theodor Mommsen Zum 200. Geburtstag des Althistorikers; Fehden und Gottesfrieden; Medizingeschichte im Iran; Mittelalterliche Gärten Rodemack u. v. m.

kf131 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 130
Aus dem Inhalt: 1517 - 2017: 500 Jahre Reformation; Galileo Galilei – Zum 375. Todestag; Die Karolingische Bildungsreform; Unter die Laken geschaut: Bettgeschichten aus vier Jahrhunderten; Echte Turniere im 21. Jahrhundert HMB and Battle of the Nations 2017; Wolf und Mensch im Mittelalter; Richard Löwenherz: König – Ritter – Gefangener; Ritter und Drachen; Die römisch-deutschen Könige des Mittelalters Teil 9: Heinrich I. u. v. m.

kf130 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 129
Aus dem Inhalt: Sport: Vom Ende der Antike bis zur frühen Neuzeit; Die Wartburg – Trutzburg, Versteck und Festspielort; Der Sängerkrieg auf der Wartburg; Götz von Berlichingen: Der Ritter mit der eisernen Hand; Die Prußen – Ein fast vergessenes Volk von der Ostsee; Von Waffen, Fibeln und Kochtöpfen – Was uns die Archäologie verrät; Triumph ohne Sieg: Roms Ende in Germanien; Das Schicksal der Jakoba von Bayern u. v. m.

kf129 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 128
Aus dem Inhalt: Wilhelm der Eroberer; Tudor-Küche: Wie Heinrich VIII. in Hampton Court Palace speiste; Drachen, Ranken, Philosophen – Buchmalerei im frühen Mittelalter; Starke Frauen: Katharina von Bora, die Lutherin; Schnittmuster: Cape in der Art eines Pelicans mit Armschlitz und Schleppe (14. Jh.); Susa – Eine Zeitreise zu den Wurzeln der Zivilisation; Juden im Mittelalter; Odin, Thor und Freyja; Skandinavische Kultplätze des 1. Jh. n. Chr. u. v. m.

kf128 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 127
Aus dem Inhalt: Studieren im Mittelalter: Aus der Küche: Kapern; Rasputin zum 100. Todestag – Bauer? Heiler? Scharlatan?; Silvesterbräuche; 800 Jahre Dominikaner: Mit dem Schwert des Geistes; Mordserie in Andernach! Ein Interview mit Roman-Autor Andreas J. Schulte; Die römisch-deutschen Könige des Mittelalters: Konrad I.; Archäologisches Freilichtmuseum Oerlinghausen; Buchkunst im Mittelalter: Tacuinum Sanitatis u. v. m.

kf127 - 6,90 €

Karfunkel Nr. 126
Aus dem Inhalt: Finsteres Mittelalter? – Geschichte der künstlichen Beleuchtung; Kraut und Wurz: Beinwell; Ein Mann und sein Mantel: 1700 Jahre Martin von Tours; Mythen der Menschheit: Thor/Donar; Aus der Küche: Kuhbohnen; 500 Jahre Utopia; Berufe im Mittelalter: Der Sarwürker; Winter is coming – Die mittelalterliche Welt von Game of Thrones; Arnulf von Kärnten und Ludwig IV.; Das Jahr im Mittelalter: November und Dezember u. v. m.

kf126 - 6,90 €

Schneller Versand

Versandkostenfrei ab 95 € (innerhalb D)

30 Tage Rückgaberecht



Entdecke die Welt
des Mittelalters



Mäntel & Umhänge



Met & Trinkhörner



Alles für Wikinger



Accessoires



Schmuck