

Kochen wie Bronzegießer und Töpferinnen



Am Übergang vom 3. zum 2. Jahrtausend v. Chr. löste eine neue Metall-Legierung, die Bronze, das seit dem 4. Jahrtausend bekannte Kupfer ab. Der Handel mit Rohstoffen (neben Metallen auch Salz), nach denen die Nachfrage nun plötzlich stark anstieg, forderte weiträumige Kontakte. Trotz verschiedener lokaler Eigenheiten ist das Gebiet der Schweiz in eine übergreifende "europäische" Kultur eingebettet.

In der Landwirtschaft sind gegenüber früher starke Veränderungen feststellbar. Dinkel, Hirse und Ackerbohne erweiterten den Speisezettel, wobei ober Getreide weiterhin das Grundnahrungsmittel blieb. Fleisch, Milch und Milchprodukte, Früchte und Gemüse dienten als Zutaten. Der Schaf- und Ziegenzucht kam eine wachsende Bedeutung zu. Eine untergeordnete Rolle dagegen spielte die Jagd. Der Einfluss des Menschen auf die Landschaft wurde immer deutlicher sichtbar. Großflächige Rodungen und erste Grünflächen sind belegt. Für Metallgewinnung und Alpwirtschaft wurden auch unwegsame Gebiete erschlossen. Gekocht wurde weiterhin in Tongefäßen am offenen Feuer. Gegen Ende des 2. Jahrtausends v. Chr. kam der Keramik eine wichtige Rolle zu. Jeder Haushalt besaß umfangreiche Geschirr-Services, die sich durch hervorragende Qualität und oft reiche Verzierung auszeichneten.

REZEPTE AUF DER RÜCKSEITE!

Quelle für Text und Rezepte:
„Kulinarische Reise in die Vergangenheit“
Ein Kochbuch mit Rezepten von der Steinzeit bis ins Mittelalter
Von Irmgard Bauer, Sabine Karg und Regula Steinhauser
Schriften des Kantonalen Museums für Urgeschichte Zug Nr. 44



Weitere Informationen rund um historischen Bergbau & Siedlungen:

Internet: www.uibk.ac.at/himat/

Email: info.himat@uibk.ac.at

Rezepte aus der Bronzezeit:

Gersten-Linseneintopf mit Speck

- > 2 Tassen gequetschte Gerste
- > 10 Tassen Wasser
- > 1 großes Stück Speck
- > 1/2 Tasse Linsen
- > 3-4 Handvoll Bärlauch, Gänsefuß, Brennesseln o.ä.
- > Salz nach Belieben

Den Speck in kleine Würfel schneiden und mit der Gerste in einem Topf aufkochen. Die Linsen zugeben. Auf ganz kleiner Flamme mindestens zwei Stunden köcheln lassen. 10-15 Minuten vor dem Essen die gesammelten Gemüse ebenfalls zugeben.
Je nachdem, wie viel Wasser beigegeben und wie lange gekocht wird, entsteht am Ende ein Brei oder eine Suppe. Werden Gerste und Linsen eingeweicht, ist der Eintopf schneller gar, verliert aber an Schmackhaftigkeit.

Süße Hirse

- > 5 Tassen Wasser oder Milchwasser
- > 1 Tasse Hirse
- > 1 Tasse Haselnüsse
- > 2 EL Honig
- > ev. 2 El Rahm

Hirse ins kochende Wasser geben und während ca. 30 Minuten köcheln lassen. Haselnüsse rosten und zerkleinern (sie lassen sich auf harter Unterlage gut mit einem Stein zerschlagen). Vor dem Servieren Haselnüsse, Honig und ev. etwas Rahm zur Hirse geben.

Linsen in Bier

- > 2 Tassen braune linsen
- > 2 Tassen Bier
- > 1 Handvoll Wildgemüse je nach Saison
- > 1 Handvoll Speckwürfel
- > Salz

Die Linsen einige Stunden einweichen. Den Speck zu feinen Würfeln schneiden und zusammen mit den Linsen in etwas Wasser kochen. Wenn die Linsen weich zu werden beginnen, das feingeschnittene Wildgemüse sowie das Bier zugeben und weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast aufgesogen worden ist.
Bereitet man das Gericht in einer Metallpfanne zu, zuerst den Speck auslassen, dann die Linsen darin dunsten. Mit Wasser ablöschen.

Wildschweinbraten

- > 1 großes Bratenstück vom Wildschwein
- > Essig und Buttermilch als Beize
- > 1 Stück gesalzener Speck
- > 2 Tassen linsen
- > etwas saurer Rahm

Vom Bratenstück alles Fett wegschneiden. Das Fleisch während 24 Stunden in Essig, nachher ebensolange in Buttermilch beizen. Gut abwaschen, mit Speck spicken und auf dem Rost langsam grillieren oder im Bratentopf in etwas Jus braten. Mit saurem Rahm servieren.



Weitere Informationen rund um historischen Bergbau & Siedlungen:

Internet: www.uibk.ac.at/himat/

Email: info.himat@uibk.ac.at