

ACHIM WERNER · JENS DUMMER



Koch- schätze aus dem Kessel

SPEISEN MIT WIKINGERN,
FRANKEN UND SLAWEN

MIT 56 NEUEN REZEPTEN
VOM 5-STEINE-KOCH

THEISS

Achim Werner
Jens Dummer

Kochschätze aus dem Kessel

Speisen mit Wikingern, Franken und Slawen



Mit 56 neuen Rezepten
vom 5-Steine-Koch

THEISS

Impressum

Texte: Achim Werner und Jens Dummer
Rezepte: Achim Werner
Rezeptfotos: Achim Werner und Jens Dummer
Nachbearbeitung Rezeptfotos: David Eichler
Wildpflanzenfotos: Wilfried Eckstein

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung in und Verarbeitung durch elektronische Systeme.

Der Konrad Theiss Verlag ist ein Imprint der WBG.

© 2015 by WBG (Wissenschaftliche Buchgesellschaft), Darmstadt
Die Herausgabe des Werkes wurde durch die Vereinsmitglieder der WBG ermöglicht.

Lektorat: Karin Haller, Stuttgart
Satz: Katrin Kleinschrot, Stuttgart
Einbandgestaltung: Nach einem Entwurf von David Eichler, Jens Dummer und Achim Werner.

Besuchen Sie uns im Internet: www.wbg-wissenverbindet.de

ISBN 978-3-8062-3140-3

Elektronisch sind folgende Ausgaben erhältlich:
eBook (PDF): 978-3-8062-3255-4
eBook (ePub): 978-3-8062-3256-1

Unseren Müttern

Menü

[Buch lesen](#)

[Innentitel](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Informationen zum Buch](#)

[Informationen zu den Autoren](#)

[Impressum](#)

Inhalt

Vorwort
Einleitung
Erläuterungen zu den Rezepten

Wikinger



Zwiebelsuppe
Seetangsuppe mit Liebstöckel
Sauerkrautsalat mit Räucherfisch
Gierschsalat mit Sellerie und Hafer
Hafergrütze mit Rauke und Speck
Bärlauchrührei mit Champignons
Gesalzene Dickmilch mit Dörräpfeln
Linsen mit Mangold und Mettwurst
Pfannbrot mit geröstetem Hafer

Roggenmischbrot mit Speck
Gegrillte Schweinenackensteaks auf Sauerkrautmus mit
Minze
Schweinebraten mit Sellerie in Pfeffer-Koriander-Soße
Sauerbraten vom Rind mit Giersch-Zwiebel-Gemüse
Rindergeschnetzeltes mit Kräutern und Hirse
Pferdespießchen vom Grill mit Himbeersoße
Lammlachse in Steinpilz-Sahne-Soße
Hähnchenleber mit Erbsen
Gänsekeulen mit Birnen
Geräucherter Matjes mit Hafer und Zwiebeln
Stockfisch mit Wurzelgemüse
Wolfsbarsch vom heißen Stein
Gegrillte Lachssteaks
Kaninchenkeulen mit Dörripflaumen
Wildschweinragout mit Pastinaken
Kalte Kirschsuppe mit Honighirse und Sahne
Pflaumenmus mit Rosinen und Pfeffer
Apfelwein mit Waldmeister
Met mit Wildkräutern

Franken und Frühe Deutsche



Grünkernsuppe mit Lauch und Lachs

Bohnensuppe mit Dinkel
Traubensalat mit Rote Bete und Walnüssen
Walnussbrot
Gierschgemüse mit Kichererbsen
Kohlrabi mit Kochschinken in Senfsoße
Hirseauflauf mit Schafskäse
Schweinemedallions in Salbei-Sahne-Soße
Rinderrouladen mit Walnüssen und Dörräpfeln
Hähnchengeschnetzeltes mit Rettich und Honigmelone
Welsfilet mit Pfirsich-Salbei-Mus
Hirschgulasch mit Pfifferlingen
Brombeer-Quark-Gratin mit Walnüssen und Zimt
Apfelmus mit Mandeln und Zimt

Slawen



Borschtsch
Lauchsuppe mit Kohlrabi, Zwiebeln und Knoblauch
Bohnensalat mit Ziegenkäse
Kümmelbrot
Schmorgurken mit Möhren an Sauerrahm
Buchweizenpfannkuchen mit Bärlauch
Brennnesselgemüse mit Möhren, Sauerrahm und Zwiebeln

Schweinegulasch mit Kümmelkohl
Lammragout in Knoblauchrahm
Entenbrust mit Sauerkirschen
Zanderfilet mit Linsen in Bier-Senf-Soße
Rehrücken mit Sanddornsoße
Karamellisierte Birnenspalten mit Haselnüssen
Honigquark mit Heidelbeeren

Bestimmungshilfe für Wildpflanzen
Zum Weiterlesen: Ausgewählte Literatur
Zu den Autoren
Rezeptverzeichnis
Danksagung

Vorwort

Eigentlich ist es eine Binsenweisheit: „Der Mensch ist, was er isst“. Mit diesen Worten brachte es Ludwig Feuerbach (1804-1872) einst auf den Punkt und wandte sich damit gegen idealistisch geprägte Philosophie. Weiter führt er aus: „Der Anfang der Existenz ist aber die Ernährung, die Nahrung also der Anfang der Weisheit. Die erste Bedingung, dass du etwas in dein Herz und deinen Kopf bringst, ist, dass du etwas in deinen Magen bringst.“ Recht hatte er, möchte man hinzufügen. In der Soziologie dachte Pierre Bourdieu (1930-2002) weiter und betonte die feinen Unterschiede in der Gesellschaft, die sich in Details der Lebensführung – und eben auch in der Küche und an der Tafel – äußern. Die Kulturgeschichte besitzt hier einen unbedingt weiterführenden Ansatz. Kaum etwas prägt menschliches Miteinander so sehr wie das Essen.

Besonders in der interessierten Öffentlichkeit greift eine gut nachvollziehbare Neugierde an dem, was war. Was wurde wie zubereitet und gegessen?



Dem Interesse stehen – leider häufig wenig befriedigende – Versuche von Römerküche bei gymnasialen Sommerfesten oder Ritterschlemmen auf Mittelaltermärkten gegenüber.

Beim Verfasser dieses Kochbuchs liegen die Wurzeln ungleich tiefer. Achim Werner, von Hause aus

prähistorischer Archäologe, beschäftigt sich seit über 10 Jahren kompetent mit dem Thema. 2004 erschien sein kommentiertes Kochbuch „*Steinzeit-Mahlzeit*“. Danach veröffentlichte er 2007 „*Keltische Kochbarkeiten*“. Als Co-Autor neben Achim Werner zeichnet dann im 2010 realisierten Folgeunternehmen „*Kochen durch die Epochen*“ ebenso wie 2013 bei der Neuauflage des Steinzeitkochbuchs der Künstler Jens Dummer mitverantwortlich. Auch im vorliegenden Band, der sich dem Frühmittelalter widmet, kümmerte sich Dummer wieder um die Gestaltung und die Anfertigung der Rezeptfotos.

Hauptnahrungsmittel im europäischen Frühmittelalter waren sicherlich für alle weniger begüterten Menschen verschiedene Getreidebreie und die stark sättigende Buchweizengrütze. Bis heute isst man in Schweden „*Havregröt*“ und kennt in Österreich die Buchweizengrütze als „*Heidensterz*“. Was aber alles kulinarisch möglich gewesen sein kann, zeigt das vorliegende Kochbuch in drei Blöcken auf.



Die Quellenlage im Frühmittelalter ist sehr unterschiedlich. Für die Wikingerzeit (9.-11. Jahrhundert) geben die freilich erst später schriftlich fixierten Sagas Hinweise auf die Ernährung. Insofern ergibt sich die besondere Bedeutung archäologischer Funde. Richtig lebendig wird die Wikingerzeit bei einem Besuch in Haithabu bei Schleswig, wo in Museum und Siedlungsrekonstruktion natürlich auch das Thema „Essen und Trinken“ nicht fehlt. Das dortige Bootskammergrab zeigt Beigaben für das Jenseits in Form

einer Bronzeschale und eines Glasbechers, aber auch drei mitbestattete Pferde. Aus volkskundlicher Sicht nimmt man an, dass die traditionellen Speisen auf Island am ehesten eine Vorstellung von Zubereitung und Geschmack bieten können. Zu nennen sind hier Pökelfleisch (*saltkjöt*) und Trockenfisch (*harðfiskur*). Archaisch anmutende Fischgerichte sind der in Erdgruben fermentierte Knorpelfisch (*hákarl*) oder Rochen (*kæst skata*), aber auch der in Schweden bekannte Stinkefisch in Salzlake (*surströmming*). Hinzu kommen isländische Schafspezialitäten wie abgebrannter und gekochter Schafkopf (*svið*, *seyðahøvd* auf den Färöern), Schafkopfsülze (*sviðasulta*), sauer eingelegte Schafinnereien (*lundabaggar*), im Schafmagen gekochte Schafinnereien (*slátur*), in Molke eingelegte Hammelhoden (*súrsaðir hrútspungar*) und der in Norwegen als Nationalgericht bekannte Schaffleisch-Kohl-Eintopf (*Får i kål*). Der proteinhaltige *Skyr*, der getrunken (Trink-Dickmilch) oder dickflüssig wie Quark gegessen werden kann, ist bis heute als süße Variante mit Beeren oder herzhaft gewürzt mit Senf und Dill bekannt. Hartbrot (*flatbrauð*), das malzig-süßliche Schwarzbrot (*rúgbrauð*) oder das über 12 Stunden mehr gegarte als gebackene dunkle *Hverabrauð* von pumpernickelähnlicher Konsistenz dürften hohes Alter besitzen. Für Schweden hat ein Archäologe schon einmal mit spöttischem Unterton bemerkt, dass die archäobotanischen Funde nahelegen, dass die Gemüseversorgung einst doch wohl besser war als in den meisten zeitgenössischen Supermärkten. Für Island sieht das wieder anders aus, aber das traditionelle Rübenmus (*rófustappa*) dürfte auch schon zur Wikingerzeit gegessen worden sein. Sicher auch rituelle Bedeutung besaß der Verzehr von Pferdefleisch, gegen den sich christliche Missionare wandten.



Im Kapitel „Franken und Frühe Deutsche“ stammt das zugrunde liegende Quellenmaterial vor allem aus der Zeit Karls des Großen (reg. 768–814). Seine *Capitulare de villis vel curtis imperii* listen 73 Nutzpflanzen (darunter natürlich auch Zwiebeln, Knoblauch, Sellerie, Salbei, Dill, Bohnenkraut, Kerbel, Rosmarin und Kümmel) und 16 Obstbäume (darunter Äpfel, Birne, Kirsche, Pfirsich, Quitte, Haselnuss, Walnuss und Esskastanie) auf, die in den königlichen Gütern angepflanzt werden sollten. Die Versorgung des im Reich mobilen Hofes Karls erforderte eine besondere Logistik. Eine ideale Abtei besaß, wie im St. Galler Klosterplan dargestellt, drei Bäckereien und fünf Küchen für die unterschiedlichen Ansprüche von Abt und vornehmen Gästen, Mönchen, Handwerkern und Pilgern. Freilich ist das Bild wohl falsch, dass in der Karolingerzeit nach den Römern gewissermaßen alles neu erfunden werden musste. Ausgrabungen in merowingerzeitlichen Siedlungen des 6.–7. Jahrhunderts, für die beispielsweise der Besuch des rekonstruierten Bajuwaren Hofes in Kirchheim bei München eine Vorstellung zu vermitteln vermag, weisen nämlich Gewürzkräuter wie Petersilie, Dill, Koriander und Senf ebenfalls nach, als Gemüse gab es beispielsweise Mangold und Kohl, aber auch Kirschen und Feigen sind archäobotanisch zu belegen. In den frühmittelalterlichen Siedlungen legen die Tierknochenfunde nahe, dass Rind und Schwein deutlich vor Schaf und Ziege dominierten. Hinzu kommt die Geflügelhaltung.

Auch die im Frühmittelalter im östlichen Norddeutschland, in Mitteldeutschland, aber auch in Nordbayern und Teilen Österreichs ansässigen Slawen

dürfen hier nicht fehlen. Sehr zu empfehlen ist allen archäologisch Interessierten der Besuch der Slawenburg Raddusch in Brandenburg oder des Freilichtmuseums Groß Raden in Mecklenburg. Bei den Slawen im Mittelalter war Borschtsch (von westslawisch bzw. polnisch *Barszcz* für Bärenklau) noch nicht der heute bekannte Rote-Bete-Eintopf, sondern eine Bärenklau-Suppe, die aus den frischen Blättern und Stängeln des Doldenblütlers nur saisonal zu gewinnen war, welche man eine Woche in Wasser einlegen musste, damit eine leicht alkoholische Milchsäuregärung in Gang kam. Slawischen Ursprungs sind übrigens die ins Deutsche übernommenen Bezeichnungen Gurke (*ogurek*) und Quark (*twarog*).



Zu wünschen bleibt nur noch viel Freude beim Nachkochen von Rezepten, wie sie in einem vielleicht doch nicht so finsternen Frühmittelalter bestanden haben mögen und natürlich: Guten Appetit – *Bene sit tibi* (lateinisch) – *verði þér að góðu* (isländisch) – *smaklig måltid* (schwedisch) – *smaczneho* (polnisch).

Prof. Dr. Bernd Päffgen, Institut für Vor- und Frühgeschichtliche Archäologie und Provinzialrömische Archäologie, Ludwig-Maximilians-Universität München

Einleitung

Die wohl bekanntesten europäischen Volksstämme bzw. Kulturgruppen des Frühmittelalters waren Wikinger, Franken und Slawen. Zwischen ihnen kam es sehr häufig zu kriegerischen Auseinandersetzungen im Rahmen von räuberischen Überfällen und Eroberungsfeldzügen zwecks Landnahme oder Missionierungsversuchen. Trotz dieser Widrigkeiten blühte der Handel zwischen den benachbarten Völkergemeinschaften, vor allem per Schiff auf Nord- und Ostsee sowie auf den größeren Flüssen. Besonders die Wikinger hatten aufgrund ihrer überragenden Kenntnisse im Bau hochseetauglicher Schiffe und ihrer seefahrerischen Erfahrung ein weitreichendes Fernhandelsnetz bis in den Vorderen Orient und Zentralasien aufgebaut und waren dadurch in der Lage, Waren aller Art anzubieten. Als Handelsgut dienten nicht nur Gegenstände des täglichen Gebrauchs und Lebensmittel, sondern auch begehrte Luxusartikel. Zu diesen gehörten u.a. hochwertiges Ess- und Trinkgeschirr aus Glas oder Edelmetall, kostbare Textilien und Gewürze. Dieser rege Kultur- und Warenaustausch beeinflusste die jeweiligen Ess- und Trinkgewohnheiten der ansonsten stark regional sowie aufgrund eingeschränkter Konservierungsmöglichkeiten saisonal geprägten Küche.



a eine umfassende Darstellung der frühmittelalterlichen Ernährungsgewohnheiten den Rahmen dieses Buches sprengen würde, haben wir den Schwerpunkt auf die Küche der damaligen Oberschicht gelegt, außerdem auf Wunsch des Verlages nachempfundene wikingische Rezepte in den Vordergrund gestellt. Wie unsere bislang erschienenen Bücher „Keltische Kochbarkeiten“, „Kochen durch die Epochen“ und „Steinzeit-Mahlzeit“ haben wir auch den vorliegenden Band hauptsächlich als Kochbuch konzipiert und verzichten deshalb auf eine nähere Erläuterung der teilweise recht komplizierten geopolitischen, sozialen und hierarchischen Umstände, die in Europa während des 8.-11. Jahrhunderts vorherrschend waren. Stattdessen haben wir uns darauf konzentriert, anhand unterschiedlicher Quellen historisch nachempfundene Rezepturen zu entwickeln, die mit heutigen Mitteln einfach zu realisieren sind. Dies bedeutet auch, dass wir nicht sämtliche damals verfügbaren Lebensmittel und deren Zubereitungsmöglichkeiten auführen und berücksichtigen konnten, sondern eine Auswahl treffen mussten, die sich zwar am aktuellen Forschungsstand orientiert, keinesfalls aber als umfassend gelten kann.



Unsere Erkenntnisse zu frühmittelalterlichen Ernährungsgrundlagen verdanken wir verschiedenen Quellen. Die wichtigsten Fakten liefern die Archäologie und Naturwissenschaften wie Archäobotanik und Archäozoologie.

Einen zusätzlichen Einblick bieten Ausgrabungsstücke wie Pflüge, Hacken, Spaten, Sichel, Rebmesser usw., die einen intensiven Acker- und Gartenbau belegen, in klimatisch dafür geeigneten Regionen auch die