

Kochgeschichte Einst & Jetzt



ESSEN, LEBEN UND ARBEITEN IN DAMALIGEN KÜCHEN

VOM ALTEN ROM BIS HEUTE

Zusammenfassung der Essgewohnheiten
mit Kochrezepten von Renate Sülz



Inhalt:

Vorwort
Vernünftiges Essen
Körperinformationen
Vitamine
1950er Jahre
Überlegt Kochen
Gewürzkunde
Aufbewahrung
Lebensmittelpunkt Küche
Küchengerichte
Sauberkeit
Kochgerichte
Fisch
Eintopf
Suppen
Sülze
Fleischkunde
Menüvorschläge
Kalbfleisch
Schweinefleisch
Wild
Tranchieren + Rezept
Käsegerichte
Mehlgerichte
Pudding

Kartoffelgerichte

Soßen

Gemüse

Menüvorschläge

Gemüserezept

Pilze

Salate

Nachspeisen

1950er/60er

Rüstzeug

Vorratsschrank

Rohkost

Kaffee

Anrichten

Benimmregeln

TYPICAL GERMAN FOOD

EXPLAINED STEP BY STEP

IN ENGLISH AND GERMAN WITH PICTURES



Renate & Inge H. Seltz
Wolcher von A bis Z




Seltz Books
INTERNET

Vorwort und Geschichte

(Inhaltsangabe siehe letzte Seite)

In diesem Buch möchte ich Ihnen die Essgewohnheiten der alten Römer, der Menschen im 14. Jahrhundert, sowie bis in die 1950'er und 1960'er Jahre, etwas näherbringen. Wie kochten und aßen unsere Vorfahren? Es ist ein interessantes Thema für Diejenigen, die sich für die Geschichte des Kochens interessieren.

Es wäre doch schön, wenn wir den Menschen weltweit einmal in die Kochtöpfe schauen könnten, auch zu verschiedenen Zeitepochen. Tatsächlich sind fast alle Rezepte und Kochbücher verlorengegangen. Geblieben sind vereinzelt Zutatenlisten der Könige, der reich gedeckten Tische.

Ich habe mich gefreut, durch mein Stöbern in alten Zeitschriften und Büchern, immer wieder auf Leckerbissen zu stoßen. Viele Kochbücher habe ich geschrieben und immer wieder Parallelen zu den damaligen Gerichten gefunden.

Ich denke, dass die Küche auch früher schon ein großes Thema war. Lecker essen wollten die Menschen schon immer. Die Küche hat Geschichte gemacht und wird es auch in Zukunft tun.

So viel mir bekannt ist, wurden große Entscheidungen an reich gedeckten Tafeln getroffen. Im Haushalt der Welt und in kleineren Haushalten, der einzelnen Menschen. Ein duftender Braten oder ein leckeres Fischgericht, haben damals wie heute, so manche dunkle Wolke am Eehimmel

verschwinden lassen. Jeder weiß, dass Liebe durch den Magen geht.



Wir sollten das Wort „KOCHEN“ nicht mit dem heutigen „KOCHEN“ gleichsetzen.

Nicht immer gab es Töpfe, die dem Feuer standhalten konnten. In den Überlieferungen steht, dass man damals zähes Fleisch auf einen Pferdesattel gebunden hat um es mürbe zu bekommen. Anschließend wurde es an Spießen gebraten und Brot dazu gereicht. In der Kochschule lernte ich so einiges über das Essverhalten der Menschen aus verschiedenen Zeitepochen.

Im Orient wurden die Fest-Mahle richtig zelebriert. Es gibt einen Spruch aus dieser Zeit. Ein assyrischer König meinte einst, die Menschen sollten essen, trinken und lieben, denn der Rest sei keine Bohne wert.

Schon in der Bibel, werden die gut gefüllten Fleischtöpfe der Ägypter hochgelobt. Im Orient nahm man das Essen im Liegen zu sich, was auch auf vielen Gemälden zu sehen ist. Griechen und Römer sollen diese Angewohnheit übernommen haben. Zu Homers Zeiten, war schon die Blutwurst ein wichtiges Nahrungsmittel. Sie wurde aus dem Ziegenmagen hergestellt. Dann wurde er mit Blut und Fett gefüllt. Hier spielte das Blut eine wichtige Rolle. Die Menschen wussten schon damals, dass tierisches Blut auch für die Gesunderhaltung unseres Blutes nützlich war. Schweinefleisch wurde in Blut gekocht und mit Salz und Essig gewürzt.

Eine anspruchsvolle Küche gab es auch bei den Athenern nicht. Dafür aber beherrschten sie das Tafelgespräch vortrefflich. Sie veredelten damit jedes noch so karge Mahl.

Hülsenfrüchte waren auch auf den Speisezetteln vertreten. Spargel und Artischocken gehörten dazu. Sehr gerne nahm man Zwiebeln und Knoblauch. Am liebsten wurde fettes Schweinefleisch und Eselsfleisch gegessen. Für die Wurstzubereitung hat man mit Vorliebe Fasan und Pfauenfleisch verwendet. Am Anfang ihrer Geschichte lebten die Römer sehr einfach. Mehlbrei aus Dinkel wurde zu Gemüse und etwas Fleisch gereicht. Nun im Laufe der Zeit, spätestens nach den ersten Eroberungen, verbesserte sich auch der Lebensstandard. Die Ernährung spielte dabei eine besonders große Rolle. Legendär ist, dass die Römer ein ausschweifendes Leben geführt haben. Heute bezeichnet man dieses Verhalten als „LUKULLISCH“. In der heutigen, oberen Gesellschaftsschicht wird es heute noch praktiziert.

Nur jener Zeit wurde alles Mögliche und Unmögliche verkostet. Man schmiss alles in den Kochtopf. Die Menschen glaubten sich Gutes zu tun. Zum Beispiel die Zikade, der Siebenschläfer, der Strauß und der Eber, waren besondere Delikatessen. Der Mensch war vollkommen übersättigt. Es wurden sogar auf manchen Festen, aus den Gehirnen von gewissen Tieren, Speisen zubereitet. Mich schüttelt es, wenn ich nur daran denke. Gänse wurden mit allerlei Lebensmittel gemästet. Wobei ich sagen muss, dass es heute noch schlimmer gehandhabt wird.

Ein grausames Essverhalten warf man auch einem römischen Kaiser vor. Name ist mir nicht bekannt. Er war so gierig, dass er alles, was essbar war, in sich hinein stopfte. Anschließend nahm er ein Brechmittel, somit konnte er seiner Fresssucht weiterhin frönen. Heute sagt man krankhafte Essstörung dazu.



Tatsächlich sind im Mittelalter sehr viele Kochbücher geschrieben worden, die leider nicht mehr existent sind. Schon im 14. Jahrhundert merkte man, dass durch die richtigen Gewürze ein Essen schmackhaft gemacht werden konnte. Bei der Gelegenheit muss ich einmal kurz erwähnen, dass meine Mutter nicht nur eine gute Köchin war, sondern auch eine weise Frau. Sie wusste genau, aus dem Instinkt heraus, welche Kräuter und Gewürze sie für die verschiedenen Menüs nehmen musste.

Auch in Klöstern wurde sehr üppig gekocht. Die Kräutergärten der Mönche, dufteten bis über die Klostermauern hinweg. Haben sie schon mal einen abgemagerten Mönch gesehen? Ich nicht.

Ebenfalls wurde das Essen auf Ritterburgen genossen. Sie ernährten sich von Wild und allerlei Geflügel. Kaum zu glauben, aber es wurden auch schon Pasteten serviert. Die Menschen machten jegliches Fleisch durch einsalzen haltbar. Um noch einmal zu den Mönchen zu kommen, sie hatten großes Interesse an der Kochkunst und wussten genau um die Methoden der Feinschmeckerei.

Im 16. Jahrhundert gab es einen Papst, der sogar ein Kochbuch schrieb. In den Klöstern der Frauen wurden vorwiegend Süßigkeiten hergestellt, wobei sie auch die Engelwurz-Marmelade kochten. Auch wurden Pomeranzenbrötchen gebacken. Was wir heute daraus gelernt haben ist, dass wir das, was wir essen besser schätzen sollten. Essen sollte Genuss, Liebe und der vernünftige Umgang mit den Lebensmitteln beinhalten. Außerdem müssen wir dankbar sein für die Vielfalt der Nahrung, die uns von der Natur bereitgestellt wird.

Teil 1

Vernünftiges Essen ist wichtig!

Der zweite Weltkrieg hatte große Narben hinterlassen. Das Land musste wieder aufgebaut werden und an Lebensmitteln gab es so gut wie nichts. Die Import und Exportgeschäfte lagen brach. Die Menschen aber mussten sich doch irgendwie ernähren. Wer noch Vorräte hatte, tauschte diese gegen andere Lebensmittel. Zum Beispiel: Eier gegen Mehl oder Kartoffeln gegen Zucker und so weiter. Im Laufe der Jahre wuchs der Bergbau heran und der Wiederaufbau bot vielen Familienvätern einen gesicherten Arbeitsplatz. Vater und Sohn arbeiteten unter Tage. Es wurde Kohle in großen Mengen gefördert.



Daraufhin baute man Bergarbeitersiedlungen. Die Familien konnten in diesen Häusern günstig wohnen. Jede Familie hatte einen Garten am Haus, in dem noch Hühner, Tauben, Kaninchen und auch zum Teil Schweine gehalten wurden. Damals galten diese Bergarbeiter-Familien als Alleinversorger. Sie lebten von dem, was sie anbauten und züchteten. Sie galten als arm, denn ein Bergbauarbeiter verdiente im Gegensatz zu heute nicht viel. In der Zeit nach dem Krieg war es auf jeden Fall besser als arbeitslos zu sein. Ich würde sagen viel besser. Das Haus, welches nur wenig Miete kostete, der Garten, den man nach Feierabend nutzte, die Kleintierhaltung und der Obst- und Gemüseanbau waren schon ein Privileg. Wieder andere Männer hatten recht schnell eine Arbeit als Bauarbeiter gefunden. Der

Wiederaufbau garantierte auf lange Sicht einen festen Arbeitsplatz.