



Arbeitsblatt: Jungsteinzeitliche Gerichte kochen

Es wurde meist auf die Angabe von Mengen verzichtet, um der Experimentierfreude Vorschub zu leisten. Die Erntesaison von Wildkräutern und Wildfrüchten geht vom März bis in den Herbst hinein. Neben den gesammelten Wildkräutern und den angebauten Nahrungsmitteln standen folgende Nahrungsmittel zur Verfügung: Milch, Quark, Käse, Fleisch, Knochen und Fett lieferten die Tierhalter oder die Jagd. Honig als einziges Süßungsmittel gewann man von wilden Bienen, und das wichtigste Gewürz, das Salz, wurde bereits im Siedeverfahren gewonnen.¹ Gekocht wurde in der Jungsteinzeit mit Hilfe von Lederbeuteln (Magen), die direkt ins Feuer gelegt wurden.

Hirsebrei

Zutaten: 250 g Hirse, 1 Teelöffel Salz, 1 Esslöffel Fett, knapp 1l Milch, 50 g Honig

Man setzt die Hirse mit allen Zutaten zum Kochen auf und lässt sie langsam garquellen. Den fertigen Hirsebrei kann man mit Obst oder gekochtem bzw. gebratenem Fleisch essen.

f1

Löwenzahnblütengemüse

Ein schmackhaftes Gemüse geben die Ansätze der Blüten, die sich inmitten der schützenden Blattrosette des Löwenzahns gebildet haben. Man lässt diese gelblichen, fest zusammengerollte Blütenkörbe etwa 3 Minuten kochen und schmeckt sie mit etwas Butter und Salz ab.

f1

Brennnesselsuppe

Junge Brennnesselblätter in Salzwasser weich kochen und grob hacken. In etwas Butter andünsten und mit Brühe (Knochen auskochen) auffüllen. Danach mit Grünkornschrot andicken und mit Salz abschmecken. Das Grünkornschrot langsam unter Rühren in die Suppe geben, um Klumpenbildung zu vermeiden.

f1

Kräutersuppe

Zubereitung wie Brennnesselsuppe, aber hier ein Gemisch aus Löwenzahn-, Sauerampfer- und Schafgarbeblättern u. a. je nach Angebot, nicht zu fein gehackt, verwenden.

f1

Wildpflanzensalat

Löwenzahn-, Brennnessel-, Walderdbeer-, Schafgarbeblättern, Bärlauch (Blätter und Zwiebel verwenden) fein hacken und mit Salz und Öl abschmecken.

¹ Vgl. Bode, Monika: Neolithischer Ackerbau. Leben und Arbeiten wie unsere Vorfahren in ur- und frühgeschichtlicher Zeit. Halle 1994, S. 13 ff.