

Rezepte der Urgeschichte

Wir kochen urchenichtliches Ritschert

Dein Hintergrundwissen:

Du stellst dir bestimmt die Frage, woher wir wissen, was die Menschen von damals gegessen haben und ob Forscher*innen auch genaue Rezepte kennen.

Wie du vielleicht schon weißt, finden Archäolog*innen nicht nur Tongefäße, Messer und Steine, sondern auch Knochen von Tieren, welche als Lebensmittel gedient haben. Durch Abschürfungen und Schnittspuren auf den Knochen kann man feststellen, welche Tiere für den Verzehr zerlegt oder deren Knochen abgenagt wurden.

Unter genauerer Beobachtung (z.B. unter dem Mikroskop) können Wissenschaftler*innen feststellen, welche Essensreste an Kochgeschirr oder Löffeln haften geblieben ist – sollten sie das Glück haben so etwas zu finden. Doch auch etwas anderes sagt uns viel über die Ernährung der urchenichtlichen Menschen – ihr Kot. Unter besonderen Erhaltungsbedingungen wie unter Wasser oder im Salz erhalten sich diese Hinterlassenschaften. Auch diese werden genau untersucht und es kann festgestellt werden, welche Lebensmittel von den Menschen gegessen wurden.

Durch die Überreste und die dazugehörigen Spuren auf den Knochen konnte festgestellt werden, dass sich die Bewohner*innen der Pfahlbaudörfer vor allem von Schaf, Ziege, Schwein und Rind ernährten, aber auch Hund, Dachs und Otter standen auf dem Speiseplan.

Wie du bestimmt schon weißt, gab es vor mehreren tausend Jahren keine Kühlschränke, trotzdem wussten sich die Menschen damals zu helfen und wandten verschiedene Methoden an um ihre Lebensmittel haltbar zu machen. Welche Methode verwendet wurde, hing davon ab in welchem Klima die Menschen lebten. In sehr trockenen Gebieten wie Ägypten wurden viele Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Früchte getrocknet und so länger haltbar gemacht.

In kühleren Regionen wie in Österreich wurden Lebensmittel wie Fisch oder Fleisch geräuchert, Haselnüsse geröstet, in kalten Gruben gelagert oder Früchte getrocknet, so blieben die Lebensmittel länger haltbar und konnte auch noch im Winter verspeist werden.



Menschliches Exkrement aus dem Salzbergwerk Hallstatt.

Bild: A. W. Rausch - NHM Wien - A. Kern – K. Kowarik – A. W. Rausch – H. Reschreiter, Salz-Reich. 7000 Jahre Hallstatt, VPA 2 (Wien, 2008) S. 93, Abb. 1., CC BY 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/in>



Eisenzeitlicher Kochlöffel mit noch anhaftenden Speiseresten aus den Hallstätter Salzbergwerken.

Bild: A. W. Rausch - NHM Wien - A. Kern – K. Kowarik – A. W. Rausch – H. Reschreiter, Salz-Reich. 7000 Jahre Hallstatt, VPA 2 (Wien, 2008) S. 93, Abb. 1., CC BY 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/in>

Aus den Forschungen in Hallstatt wissen wir, dass in dort seit der Jungsteinzeit Salz abgebaut wurde, spätestens seit der Bronzezeit dann in großem Stil. Vermutlich wurden also in vielen Gegenden Lebensmittel auch eingesalzen, um sie zu konservieren.

Das Hallstätter „Ritschert“ ist ein Rezept, das aus eisenzeitlichen Speise- und menschlichen Überresten, die im Salzbergwerk gefunden wurden, rekonstruiert ist.

Welche Materialien du benötigst:

Rezept für 4 Portionen

- 100g Saubohnen (kleine, dicke Bohnen)
- 50g Schälgerste
- Kleine Schweinsstelze, Geselchtes oder Speck (die Bergleute aus Hallstatt nahmen dafür das „minderwertige“ Schweinefleisch, wie Füße, Schnauze, usw.)
- 200g Hirse
- Thymian
- Salz
- Bohnenkraut
- Schnittlauch
- Bärlauch
- Zwiebeln (optional)
- Großer Kochtopf
- Kochlöffel

So legst du los:

- **Vorbereitung der Bohnen:** Die Saubohnen müssen über Nacht in Wasser eingeweicht werden.
- Zuerst wird die Stelze mit Thymian und Bohnenkraut gewürzt.
- Danach werden die Stelze und die Bohnen in Wasser halbweich gekocht.
- Im nächsten Schritt wird die Hirse hinzugefügt und fertiggekocht.
- Vor dem Servieren, wird mit von Schnittlauch, Bärlauch, gehackten Zwiebeln und Salz noch gewürzt.

Fragen zum Nachdenken:

- Hast du Unterschiede feststellen können zum heutigen Zubereiten von Gerichten?
- Wie hat es dir geschmeckt?
- Wenn du gerne kochst, könntest du dein eigenes Ritschert Rezept kreieren, passe dafür nach deinem Geschmack die Gewürze und Kräuter an.

Literaturverweis:

- WOLFF Petra: Die Jagd- und Haustierfauna der spätneolithischen Pfahlbauten des Mondsees. 1977. 269-347.
- BARTH Fritz Eckart: Ritschert- Das Essen der prähistorischen Bergleute. 2000. 10.
- BARTH Fritz Eckart: „Exkrementelle“ Archäologie – Eine Sonderform der experimentellen Archäologie. www.hallstatt-forschung.blogspot.at