

Wie schmeckt Geschichte?

Antike Speisen neu entdeckt

Elisabeth Monamy



© 2025 Elisabeth Monamy
1. Auflage

Herausgeberin und Autorin: Elisabeth Monamy, M.A.
Design und Gestaltung: Solweig Higel

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großébersdorf
Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN

978-3-99125-554-3 (Paperback)
978-3-99125-555-0 (Hardcover)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung..



Inhaltverzeichnis

Einleitung	5
Steinzeit in Europa	10
Ein bisschen Geschichte	12
Rucolasalat mit Lachs	16
Champignonsuppe	18
Huhn mit Salbeisauce	20
Hagebuttenmus	22
Mesopotamien	24
Ein bisschen Geschichte	26
Dattelvariationen	30
Babylonische Taube	32
Mersu	34
Grieskuchen	36
Kelten	38
Ein bisschen Geschichte	40
Schafskäse	44
Gallische Champignons	46
Ritschert	48
Honiggebäck	50

Römer	52
Ein bisschen Geschichte	54
Hypotrimma	58
Numidisches Huhn	60
Schweinsragout	62
Globos	64
Mittelalter	66
Ein bisschen Geschichte	68
Een Keesgheback	72
Blancmanger	74
Zwetschgen mit Rotwein	76
Griechischer Reis	78
Glossar	81
Lebensmittelverzeichnis	82
Weiterführende Literatur	84
Über die Autorin	87

Eine reise durch die kulinarische vergangenheit

Geschichte kann man lesen, bestaunen – oder schmecken! Mit diesem Kochbuch tauchen Sie nicht nur in die Vergangenheit ein, sondern erleben sie mit allen Sinnen.

Es lädt dazu ein, in die Welt vergangener Kulturen einzutauchen, ihre Lebensweise nachzuempfinden und vor allem ihre Speisen zu entdecken. Denn Essen war schon immer weit mehr als bloße Nahrungsaufnahme oder Notwendigkeit: Es ist Ausdruck von Kultur, sozialen Strukturen und technischen Errungenschaften.

Seit meiner Kindheit faszinieren mich die alten Kulturen und das Alltagsleben vergangener Epochen. Die Frage, was Menschen damals aßen, beschäftigt mich seit vielen Jahren intensiv. Besonders interessiere ich mich für die Ernährungsgewohnheiten von der Steinzeit bis in die Neuzeit in Europa und dem Nahen Osten. Welche Zutaten standen ihnen zur Verfügung, welche Kochtechniken beherrschten sie, und wie lassen sich diese Mahlzeiten heute nachvollziehen? Viele wissenschaftliche Werke befassen sich mit der Ernährung unserer Vorfahren, doch sind sie oft nur schwer zugänglich. Historische Kochbücher gibt es viele – sie sind eher unterhaltsam, aber nicht immer historisch korrekt. Mit diesem Buch möchte ich einen Mittelweg gehen: eine Brücke zwischen archäologischer Forschung und der Freude am Kochen schlagen.

Seit 2015 veranstalte ich historische Kochkurse hauptsächlich in Österreich aber in auch in Europa und durfte dort viele Menschen für die kulinarische Vergangenheit begeistern (mehr dazu unter www.archeomuse.com). Immer wieder wurde ich gefragt, ob es eine Möglichkeit gibt, die Rezepte nachzulesen oder mehr über die Essgewohnheiten vergangener Epochen zu erfahren. So entstand die

Idee, dieses Kochbuch zu schreiben – nicht nur als Sammlung von Rezepten, sondern auch als eine Entdeckungsreise in die kulinarische Geschichte.

Essen als Schlüssel zur Vergangenheit.

Die Geschichte der Menschheit ist auch eine Geschichte des Essens. Von den ersten Jägern und Sammlern, die mühsam ihre Nahrung beschafften, über die Anfänge des Ackerbaus bis hin zu den mordernen „sous-vide“ Speisen – die Entwicklung unserer Ernährung spiegelt den Fortschritt der Zivilisation wider. Diese Rezeptsammlung nimmt Sie mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise von der Steinzeit bis ins Mittelalter, quer durch Europa und rund um das Mittelmeer. Jedes Kapitel widmet sich einer bestimmten Epoche oder Kultur und beginnt mit einer Einführung in die jeweiligen Koch- und Essgewohnheiten. Dabei betrachten wir nicht nur die Zutaten und Rezepte, sondern auch gesellschaftliche und technologische Entwicklungen, die das Kochen beeinflusst haben. Wie haben sich Geschmäcker verändert? Welche Lebensmittel waren verfügbar? Welche Kochtechniken nutzten die Menschen? Diese Fragen lassen sich oft durch eine Kombination verschiedener wissenschaftlicher Methoden beantworten. Während es anfangs ums bloße Überleben ging, entwickelten unsere Vorfahren nach und nach Methoden zur Verarbeitung von Lebensmitteln, entdeckten neue Aromen und schufen erste kulinarische Traditionen. Essen ist der Schlüssel zum Verständnis der Vergangenheit – und die experimentelle Archäologie hilft uns, diese Vergangenheit greifbar zu machen. Die Rekonstruktion historischer Speisen ist ein spannendes Forschungsfeld.

Archäologische Funde liefern uns beeindruckende Einblicke: verkohlte Speisereste in Kochgruben, Abbildungen auf antiken Gefäßen oder schriftlich überlieferte Rezepte aus der Antike. Doch auch moderne

Ethnologie kann helfen, alte Speisetraditionen besser zu verstehen. So gibt es beispielsweise Jäger- und Sammlergesellschaften, deren Ernährungsweise Parallelen zur Steinzeit aufweist.

Ist es möglich, den Geschmack der Vergangenheit nachzuvollziehen?

Die Antwort lautet: Ja und nein. Zwar können wir historische Rezepte nachkochen, doch unterscheiden sich viele Zutaten stark von ihren heutigen Varianten. Ein gutes Beispiel ist die Banane: Während sie heute keine Samen mehr enthält, war die ursprüngliche Steinzeit-Banane voller Kerne und hatte deutlich weniger Fruchtfleisch. Auch Wildkräuter waren einst intensiver im Geschmack und nährstoffreicher als ihre heutigen gezüchteten Verwandten. Trotzdem können wir versuchen, mit den uns zur Verfügung stehenden Zutaten möglichst nahe an die ursprünglichen Rezepte heranzukommen.

Das Nachkochen historischer Gerichte ist ein spannendes Experiment: Es ermöglicht nicht nur eine Annäherung an den Geschmack der Vergangenheit, sondern auch ein tieferes Verständnis für historische Kochtechniken, Gewürze und Zutatenkombinationen. Kräuter etwa haben sich über Jahrtausende verändert – wilde Varianten sind oft geschmacksintensiver als kultivierte Formen. Ob frisch oder getrocknet, beide haben ihren Platz in der historischen Küche (Faustregel: 1 EL frische Kräuter entspricht 1 TL getrocknete Kräuter).

Wie ist dieses Buch aufgebaut?

Jedes Rezept wurde für die moderne Küche adaptiert – eine offene Feuerstelle oder ein Mörser sind nicht zwingend erforderlich. Wer die Rezepte jedoch mit historischen Methoden ausprobieren möchte, kann dies bei experimentellen Archeomuse-Kochkursen, Kelten- und Römerfesten oder in LARP-Gruppen tun.

Die hier präsentierten Rezepte basieren auf historischen Quellen, ergänzt durch archäologische Erkenntnisse und praktische Experimente. Jedes Rezept enthält Zutatenlisten für vier Personen sowie eine moderne Zubereitungsanleitung. Wo überliefert, ist auch das Originalrezept samt deutscher Übersetzung beigefügt. Da historische Rezepte oft keine Mengenangaben enthalten, war es meine Aufgabe, durch zahlreiche Testläufe ausgewogene Varianten zu entwickeln.

Für jede Epoche wurde besonderes Augenmerk auf Authentizität gelegt. Zutaten wie Kartoffeln, Tomaten oder Schokolade, die erst nach der Entdeckung Amerikas nach Europa kamen, wurden bewusst ausgeschlossen. Für die Epochen ohne schriftliche Quellen erarbeitet ich die Rezepte immer auf Basis von Ausgrabungsberichten sowie naturwissenschaftlichen Erkenntnissen und meiner Vorstellungskraft. Es wurde Rücksicht auf die Epoche und auf den geografischen Raum genommen. So bleibt dieses Buch eine möglichst getreue Annäherung an die Essgewohnheiten der Vergangenheit.

Das Kochbuch ist chronologisch gegliedert und führt durch verschiedene Epochen von der Steinzeit bis ins Mittelalter. Jedes Kapitel beginnt mit einer Einführung in die jeweilige Zeit, die Essgewohnheiten und die verwendeten Zutaten. Zudem gibt es spannende Anekdoten und Wissenswertes zu einzelnen Speisen.

Neben den Rezepten enthält das Buch hilfreiche Informationen zu Kochutensilien, Gewürzen und historischen Kochmethoden. Ein Glossar (*) erläutert Fachbegriffe, während ein Zutatenverzeichnis die Suche nach Rezepten anhand der Hauptbestandteile erleichtert. Die Kategorie (vegetarisch oder mit Fleisch), die Allergene, der Schwierigkeitsgrad und die ungefähre Zubereitungszeit sind ebenfalls angegeben, um die Auswahl zu erleichtern.

Wer sich für die Originalquellen interessiert, findet im Kapitel "Römer" die lateinischen Texte mit weiterführenden Literaturangaben im Anhang. Für schriftlose Epochen basieren die Rezepte auf archäologischen Funden, naturwissenschaftlichen Analysen und einer gewissen kreativen Interpretation. Dabei wurde streng darauf geachtet, nur Zutaten zu verwenden, die in der jeweiligen Epoche und Region tatsächlich verfügbar waren – es wird also keine Kartoffeln im römischen Kapitel oder Schokolade im Mittelalter geben! Dieses Buch soll nicht nur zum Nachkochen inspirieren, sondern auch zum tieferen Verständnis historischer Esskultur beitragen.

Ein großes Dankeschön

Dieses Buch wäre ohne die Unterstützung vieler Menschen nicht möglich gewesen. Mein herzlicher Dank gilt allen Testessern, Lektoren und Kursteilnehmern, die durch ihre Rückmeldungen zur Verfeinerung der Rezepte beigetragen haben. Sie werden sich erkennen.

Ein ganz besonderer Dank geht an meine Eltern, die mich auf meinem Weg immer unterstützen. Bei Mann und Kindern bedanke ich mich für die Zeit, die ich nicht mit ihnen verbracht habe um dieses Buch schreiben zu können.

Meiner Lektorin und Kelten-Liebhaberin möchte ich für die vielen Anregungen danken. Georg Geml danke ich für die Übersetzung aus dem Althochdeutsch. Solweig Higel danke ich, das Ganze in geeignete Form gebracht zu haben.

Nun bleibt mir nur noch, Ihnen viel Freude beim Lesen und vor allem beim Nachkochen zu wünschen! Lassen Sie sich auf diese kulinarische Zeitreise ein und entdecken Sie die Aromen der Vergangenheit aufs Neue.

Guten Appetit!



*Genießen heißt mit der Welt im
Reinen sein.*

Anonym

STEINZEIT in Europa

1,2 Millionen - 2.200 v. Chr.



Ein bisschen Geschichte

Um die Essgewohnheiten der Steinzeit zu erkunden, ist es wichtig einige Eckpunkte über diese Epoche in Erinnerung zu bringen.

Die Steinzeit ist die erste Epoche der Menschheitsgeschichte und durch Steinwerkzeug gekennzeichnet. Sie erstreckt sich bis zur Bronzezeit, das ist die Periode in der Gegenstände aus Bronze hergestellt wurden (ca. 2.200 v. Chr. in Europa).

Die Steinzeit wird in drei Perioden unterteilt: die Altsteinzeit oder Paläolithikum, die Mittelsteinzeit oder Mesolithikum und die Jungsteinzeit oder Neolithikum.

Das **Paläolithikum** dauerte von der frühesten bekannten Verwendung von Steinwerkzeugen bis 12.000 v. Chr., dem Aufkommen der Landwirtschaft. Das Paläolithikum wird mit dem Neandertaler assoziiert, allerdings befanden sich seit etwa 90.000 Jahren im Nahen Osten auch anatomisch moderne Menschen (*Homo Sapiens*). Die Menschen waren Jäger und Sammler. Großwild wurde am häufigsten gejagt. Waffen und Werkzeug waren aus Holz und Stein, verbunden durch (Birken)-Pech. Die Beherrschung des Feuers ist ab ca. 32.000 v. Chr. bekannt. In dieser Zeit entstanden auch die ersten Kunstwerke wie die in Willendorf (Österreich) gefundene Venus. Eine Vorstellung über ein Leben nach dem Tode wurde durch das Begraben der Toten mit Beigaben dokumentiert. Auch Höhlenmalereien (Lascaux / Frankreich) stammen aus dieser Zeit.

Die Menschen lebten in kleinen Sippen, die mit ihrer Jagdbeute im jahreszeitlichen Wechsel herumzogen.

Die wichtigste Erkenntnis aus allen Forschungen über die Ernährung im Paläolithikum ist: Es gibt nicht die EINE Paleo-Ernährung wie sie heute gerne vermarktet wird. Als der Mensch die Welt bevölkerte und in verschiedenen Regionen gelebt hat, aß er was er je nach Jahreszeit gefunden hat. Und somit sprechen wir Archäologen von Paleo-Diäten in der Mehrzahl. Und als er witterungsbedingt kaum mehr Nahrung fand zog er in andere Regionen.

Ab ca. 9.600 v. Chr. mitten im **Mesolithikum** geht die Eiszeit dem Ende zu und die Wälder wachsen wieder nach. Das hat auch Einfluss auf die Tierwelt: das Aussterben der eiszeitlichen Großwildfauna. Und das wiederum hat Auswirkung auf die Waffen der Menschen, diese werden immer kleiner! Denn kleinere Tiere wie Hirsche, Wildrinder, Pferde und Wildschweine waren von da an die wichtigsten Beutetiere. Pflanzliche Nahrung bekam nach und nach einen größeren Stellenwert, da sich aufgrund des verbesserten Klimas mehr sammeln ließ.



Die Nahrungsquellen der Jäger und Sammler waren lange Zeit alles, was sich in ihrem natürlichen und direkten Umfeld befand: Pflanzen, Früchte, Samen, Wurzeln, Pilze aber auch Honig, Eier, Fleisch, Fisch und Weichtiere. Welche Pflanzen genießbar waren musste der Mensch erst durch Erfahrung lernen.

Milch und Milchprodukte waren vor der Domestizierung von Weidetieren ebenso wenig verfügbar wie die Zuchtformen von Obst, Gemüse und Getreide, die erst später im Neolithikum zu Hauptnahrungsquellen wurden. Aus Konservierungsgründen und weil der Mensch damals Rohmilch nicht verdaute, verarbeitete er die Milch zu (Frisch-) Käse und andere Milchprodukte.

Üblicherweise ist der Beginn des **Neolithikums** (ca. 5.500 v. Chr.) der Übergang zur produzierenden Wirtschaft. Dies ist die neolithische Revolution. Die Viehhaltung und der Ackerbau veränderten stark die Lebensweise des Menschen und ermöglichen erst die dauerhafte Sesshaftwerdung, aber auch den Anbau von weiteren Nahrungsmitteln. Daraus entwickelten sich Methoden zur Bevorratung der Überschüsse und den gezielten, weitreichenden Handel. Durch diese massiven Veränderungen konnten mehr Menschen satt werden und die Bevölkerungszahl stieg schnell an. Für den Einzelnen hieß das aber leider nichts wirklich Positives: geringerer Proteinanteil und Hungersnöte durch Missernten. Das zeigt sich auch in der Abnahme der Körpergröße gegenüber den Jägern und Sammlern¹ und in einer Vielzahl von vorher unbekannten Infektionskrankheiten, da die Menschen nun dichter beieinander lebten. Nicht zuletzt trägt die Landwirtschaft ihren Teil an den

1. Diamond, 1994, III.10

sozialen Unterschieden in der Gesellschaft bei, da nicht mehr alle Menschen mit der Beschaffung von Nahrung beschäftigt waren. Die Herstellung von Keramik ließ noch eine Zeit lang auf sich warten. Daher differenzieren Archäologen zwischen dem Neolithikum ohne und mit Keramikproduktion².

Zusammenfassend kann man sagen: Die Steinzeit dauerte also ca. 2,4 Millionen Jahre und der Mensch entwickelte sich vom *Homo habilis* zum modernen *Homo sapiens*. Während dieses extrem langen Zeitraumes gab es viele technische Errungenschaften, die einen direkten Einfluss auf die menschliche Nahrungsstruktur hatten. Einer dieser Fortschritte war die Kontrolle und Nutzung des Feuers. Erst nachdem der Mensch das Feuer beherrschte, konnte er grillen und kochen!



2. Prekeramisches Neolithikum 9.500 – 6.400 v. Chr. und keramisches Neolithikum 6.400 – 5.800 v. Chr.

Rucolasalat mit Lachs

Vorspeise

Funde aus Brasempouy (Südwestfrankreich) bezeugen, dass Lachs einer der meist gefischten und gegessenen Fische in der nördlichen Hemisphäre seit der Steinzeit ist.



- 250g Rucola
- 200g Lachs (geräuchert)
- 1 Handvoll Haselnüsse
- Kresse
- Rapsöl
- Apfelessig



LEICHT



Zubereitung: 25min

Ruhen: 5min

Zubereitung

1. Rucola waschen, dickere Stielenden entfernen und grob hacken.
2. Räucherlachs in schmale Streifen schneiden und mit den Haselnüssen unter den Rucola heben.
3. Aus der fein gehackten Kresse, dem Rapsöl und dem Apfelessig eine Marinade herstellen und mit dem Salat vermengen, abschließend ca. 5 Minuten ziehen lassen.

D

H



Wussten Sie...

dass Rucola der italienische Name für Rauke ist? Arugula ist ein weitere Name dieser Pflanze der Kreuzblütengewächse. Rucola ist in Europa, dem Mittelmeerraum bis in den vorderen Orient heimisch und war ein beliebtes Würzkraut.



Champignonsuppe

Vorspeise

Pilze kommen auf der ganzen Welt vor und wurden sehr bald vom Menschen als Nahrung erkannt. Die ältesten schriftlichen Quellen über Pilze gehen auf den griechischen Arzt Dios Corides zurück, der zwischen geniesbaren und giftigen Schwämme unterschied.



- 500g Champignons
- 30g getrocknete Steinpilze
- 80g getrocknete Äpfelstücke
- 125g Speckwürfel
- 200g Obers oder Sauerrahm
- Wasser
- Salz



LEICHT



Zubereitung: 15min

Kochen: 25min

Ruhen: 2-3 Std.

Zubereitung

1. Getrocknete Äpfel in kleine Stücke schneiden und mit den getrockneten Steinpilzen in lauwarmem Wasser 2 bis 3 Std. einweichen.
2. Speckwürfel anbraten und die geschnittenen Champignons zufügen.
3. Steinpilze und Äpfel mit einem Teil des Einweichsud zugeben und ca. 15min köcheln lassen.
4. Obers einrühren und aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

D

G



Wussten Sie...

dass Früchte schon in der Steinzeit getrocknet wurden, um sie haltbar zu machen? Auch Fleisch wurde getrocknet und anschließend mit Fett (Schmalz) wieder genießbar gemacht.



Huhn in Salbeisauce

Hauptgericht

Der lateinische Name des Salbei erinnert an seine medizinischen Eigenschaften, denn "salvare" bedeutet Erlösung, Heilung. Schon die Ägypter kannten seine Tugenden, die Römer umgaben seine Ernte mit Ritualen und er wurde im Mittelalter in vielen Getränken verwendet. In der Steinzeit wurde er als Gewürz verwendet. Salbei regt den Appetit an und reguliert auch die Verdauung.

