

Kochen wie vor 5000 Jahren

„ Am Übergang vom 3. zum 2. Jahrtausend v. Chr. löste eine neue Metallegierung, die Bronze, das seit dem 4. Jahrtausend bekannte Kupfer ab. Der Handel mit Rohstoffen(neben Metallen auch Salz) nach denen die Nachfrage nun plötzlich stark anstieg, förderte weiträumige Kontakte. (...)“

In der Landwirtschaft sind gegenüber früher starke Veränderungen feststellbar. Dinkel, Hirse, und Ackerbohne erweiterten den Speisezettel, wobei aber Getreide weiterhin das Grundnahrungsmittel blieb. Fleisch, Milch, und Milchprodukte, Früchte, und Gemüse dienten als Zutaten. Der Schaf- und Ziegenzucht kam eine wachsende Bedeutung zu. (...)“

Gekocht wurde weiterhin in Tongefäßen am offenen Feuer. Gegen Ende des 2. Jahrtausends v. Chr. kam der Keramik eine wichtige Rolle zu. Jeder Haushalt besaß umfangreiches Geschirr, die sich durch hervorragende Qualität und oft reiche Verzierungen auszeichneten.“

Aus:

Irmgard Bauer, u.a., „Kulinarische Reise in die Vergangenheit“, Schriften des Kantonalen Museums für Urgeschichte Zug, Nr. 44, S. 11

Pfirsiche in Honigsauce

- 4 Pfirsiche
- 2 EL Honig
- 1 Tasse Wasser
- ¼ TL Fische Sauce
- ¼ TL Anispulver
- einige Pfefferkörner

Die Pfirsiche halbieren und in Honigwasser zusammen mit der Fische Sauce und dem Anispulver weichkochen.

Pfeffer rösten und im Mörser fein zerstoßen. Über das fertige Gericht streuen. Heiß servieren.

Süßer Gerstenbrei mit Frischkäse

1 Tasse Gerstenschrot (Graupe)

- 2-3 Tassen frischer Käse
- ½ Tasse Honig
- 1 Ei

Gerstenschrot rösten. Im Wasser 1-2 Stunden einweichen.

Wasser abgießen und Schrot mit Frischkäse, Honig und einem Ei gut vermischen.

o Frage deinen Hauswirtschaftslehrer an der Schule, ob er die Gerichte mit euch kochen würde.

o Illustriere die beiden Rezepte.