

Essen wie vor 1300 Jahren

Rezepte

1



Entstanden im Rahmen des vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz aus Mitteln des Umweltfonds zur Förderung der Umweltbildung geförderten Projektes der Mobilen Umweltschule „Ammersee-Rezepte im Wandel der Zeit – das etwas andere Kochbuch“

Im Rahmen eines Projektes haben sich 2014 Kinder und Jugendliche mit der Ernährung in der Zeit der Bajuwaren, vor etwa 1300 Jahren beschäftigt.

Die Bajuwaren lebten keineswegs in einer heilen Welt. Ihr Leben war sicher beschwerlich. Keiner käme auf die Idee, sich in diese Zeit zurückzusehen. Dennoch hat z.B. die Herstellung der Lebensmittel Natur und Umwelt wohl kaum belastet. Ein paar „Prinzipien“ sind auch auf unsere Zeit übertragbar.

So haben die Kinder und Jugendlichen Regeln für den Lebensmitteleinkauf nach „Bajuwarenart“ aufgestellt

2

„Worauf wollen wir achten?“

- Gab es das Lebensmittel schon bei den Bajuwaren?
- Gab es das Lebensmittel zu dieser Jahreszeit? (Saisonalität)
- Kommt das Lebensmittel aus der näheren Umgebung? (Regionalität)
- Ist das Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe (Dünger, Pflanzenschutzmittel) angebaut? (Bioqualität)
- Ist es ein unbehandeltes Lebensmittel, im Rohzustand (z.B. keine Fertigmischung)?
- War/ist das Lebensmittel ein Grundnahrungsmittel oder Luxusgut (Fleisch war z.B. eher Luxus)?
- Ist das Nahrungsmittel verpackt?

Im Rahmen des Projektes wurden einige Rezepte entwickelt, wie sie – zumindest nach den Zutaten – auch die Bajuwaren angewandt haben könnten.

Alle Gerichte wurden über dem offenen Feuer hergestellt.

Probieren Sie es aus!

Fladenbrot

Zutaten

Mehl (Weizen, Einkorn, Emmer/Zweikorn, Roggen, Dinkel)

Mehl mit Wasser und wenig Salz mischen, am besten mit Fingern kneten bis ein Teig entsteht, der nicht mehr in der Hand kleben bleibt (wenig Wasser verwenden!).

Flache handtellergroße Fladen formen und auf den Grillrost/in die Pfanne (ohne Öl) oder auf den heißen Stein legen.

Bei Bedarf wenden. Je flacher er ist, umso schneller ist er fertig.

Pikante Variante:

gehackte Zwiebeln oder/und Kräuter untermischen

Süße Variante:

anstelle von Salz mit Honig mischen und/oder Nüsse zugeben

Exotische Variante:

mit Zwiebeln und Honig mischen

Tipp:

Es ist spannend, die verschiedenen Farben, Geschmack, Backverhalten der Getreidearten auszuprobieren!

Einfachstes Brot, das lecker schmeckt!

Stockbrot

Teig wie Fladenbrot

Fladenbrotteig kann auch zu einer „Wurst“ geformt, um einen Stock gewickelt und über dem Feuer gebacken werden. .

Flammenkuchen

Zutaten

Mehl, Wasser, Salz
Sauerrahm
Ein wenig geräucherter Speck
Zwiebeln, Lauch

4

Etwas dickeres Fladenbrot herstellen. Von beiden Seiten anbacken. Mit Sauerrahm bestreichen und Zwiebel-, Lauch- und Speckwürfel darüber geben. Fertigbacken.

Teigtaschen

Teig und Zutaten wie Fladenbrot bzw. Flammenkuchen

Fladenbrot formen, mit Sauerrahm bestreichen, mit Zutaten (s. Fladenbrot, Flammenkuchen) bestreuen und zusammenklappen. Ränder gut mit Teig verschließen. Auf dem Rost, in der Pfanne oder auf dem heißen Stein backen.

Grütze/Eintopf

Zutaten

150 g Butterschmalz
500 g Zwiebeln gehackt
500 g Hafer (ganzes Korn)
500 g Gerste (ganzes Korn)
500 g Linsen (grün, über Nacht gequollen)
Kräuter (z.B. Schnittlauch, Minze, ...)
Wasser
Salz gibt jeder selbst zu

Zwiebeln im Butterschmalz andünsten
Hafer zugeben und mit Wasser aufgießen (Garzeit ca. 30 Min.), köcheln lassen. Nach ca. 10 min Gerste (Garzeit ca. 20 min.) zugeben und bei Bedarf Wasser nachgießen, köcheln lassen. Nach weiteren 10 Min. Linsen zugeben und bei Bedarf Wasser nachgießen
Weitere ca. 15 köcheln lassen.
Vom Feuer nehmen und frische Kräuter zugeben

Schweinehalsgrat

Zutaten

Schweinehalsgrat
Salz

5

Auf dem Grillrost vorsichtig braten.

Ein kleines Stück Halsgrat vom schwäbisch-hällischen Bioschwein ohne Fett und Gewürze nur ein wenig Salz – ein Genuss!