

Vom Wegesrand in den Kochtopf! Ein kulinarischer Versuch mit den Unkräutern Weißer Gänsefuß und Knoblauchsrauke

Sandra Umgeher-Mayer

Summary – From the side of the road into the pot! – A culinary experiment with lambsquarters and garlic mustard weeds. Knowledge of the prehistoric diet can provide information about the way of life of prehistoric humans. This has found answers to questions such as stockpiling, food preparation, social organization or cooking methods. Only the flavor or seasoning of a dish can be reconstructed with difficulty.

Due to the fact that archaeobotanical material of lambsquarters and phytoliths of garlic mustard on the inside of pottery was discovered at find-spots in Austria, Germany, Switzerland and Denmark, it can be assumed that human beings of the Neolithic period seasoned their food in order to improve the taste.

The preparation of a stew with lambsquarters and garlic mustard was a culinary experiment to find out how the food changed in taste by adding these "weeds".

Prähistorische Ernährung

Das Thema Ernährung nimmt in der Archäologie eine wichtige Rolle ein. Das Wissensgebiet der prähistorischen Ernährung ist allerdings keine separate Disziplin innerhalb der Archäologie. Die Kenntnis über die Zusammensetzung von neolithischen Speisen erhält man durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit der Archäobotanik, Archäozoologie sowie durch die Analyse von Koprolithen (Koprolith: Gebilde aus verhärtetem Kot und Mineral-salzen, BINDER ET AL. 1996, 210), Funde von Essensresten, Grabbeigaben und Mageninhalten, aber auch durch Abdrücke auf Gefäßen, bildliche Darstellungen oder schriftliche Quellen.

Die Nahrungszubereitung und Nahrungsaufnahme hatte für den prähistorischen

Menschen nicht nur eine überaus große überlebensnotwendige und auch ökonomische Bedeutung, sondern war auch eine wichtige Komponente für das soziale Beisammensein.

Durch das Wissen über die Nahrungszusammensetzung, Zubereitung oder Verarbeitung von Speisen sowie die Auffindung von Gerätschaften beziehungsweise Küchenutensilien in bestimmter Fundlage findet man vielleicht auch Antworten auf weitere soziale Fragen, hinsichtlich geschlechtsspezifischer Rollen (Welche Personen waren für diesen Arbeitsbereich zuständig?) oder sozialer Organisationen (Arbeitsteilung), aber möglicherweise auch Antworten zu einzelnen Punkten der Subsistenzwirtschaft wie Herstellung der Nahrungsmittel, Konservierung, Vorrathaltung und Zubereitungsarten.

Nur geschmackliche Eigenschaften einer Speise wie die Würze oder bestimmte Essgewohnheiten lassen sich nur teilweise rekonstruieren.

Spuren von Unkräutern/Wildkräutern findet man immer wieder in neolithischen Siedlungen und auch in größeren Mengen, sodass man annehmen kann, dass diese auch intentionell dorthin gebracht wurden.

Betrachtet man die verschiedenen Nahrungsmittel, die zur Verfügung standen wie Fleisch, Fisch, Getreide und eine Vielzahl an verschiedenen Wildpflanzen, dann zeigt dies eine gewisse Bandbreite an kulinarischen Möglichkeiten für die neolithischen Menschen (LÜNING u. A. 2005, 131).

Der Weiße Gänsefuß in der Jungsteinzeit

So findet man auch vom Weißen Gänsefuß immer wieder Überreste in neolithischen Siedlungen. Zum Beispiel entdeckte man im archäobotanischen Fundmaterial der linearbandkeramischen Siedlung Mold, Niederösterreich, in der Grube 788 eine Anhäufung von Gänsefußüberresten, sodass dies auf Sammelgut hindeutet (KÖHLER-SCHNEIDER, CANEPELE 2010, 219; 221-222). Auch für neolithische Siedlungen in Niedersachsen (BRINKMÖLLER 1990, 40), aber auch an verschiedenen Fundstellen der Schweiz (STÖCKLI, NIFFELER, GROß-KLEE 1995, 93), lassen sich Wildgemüse und Unkräuter wie Melde, Trespe, aber auch in größeren Mengen der Gänsefuß nachweisen, die sicherlich vom Menschen genutzt wurden.

Die Station Weyregg I am Attersee, Oberösterreich, und Köln-Lindenthal, Deutschland, sind als weitere jungsteinzeitliche Fundstellen zu nennen, in denen man Spuren vom Weißen Gänsefuß gefunden hat (SCHMIDT 1982, 159). Auch in der Pfahlbausiedlung Sipplingen am Bodensee, Deutschland, mit Siedlungsphasen zwischen 4000 und 800 v. Chr., findet

man im Probenmaterial verkohlte und unverkohlte Reste des Weißen Gänsefußes. Durch die geringe Belegzahl an diesem Fundplatz geht man jedoch nicht von einer Nutzung als Nahrungspflanze aus, wie sie sich in anderen Feuchtbodenfundstellen andeutet, sondern betrachtet sie als Unkraut oder beweidete Pflanze. Auch der ebenfalls in Sipplingen vorkommende Feigenblättrige Gänsefuß wird als Kulturpflanzenbegleiter interpretiert (RIEHL 2004, 9-128).

Der Weiße Gänsefuß

Der Weiße Gänsefuß (*Abb. 1*) ist hauptsächlich in Unkrautfluren auf Äckern, in Gärten, an Wegen und Schuttstellen zu finden (PHILLIPS 1984, 112). Die Pflanze ist heute nahezu weltweit verbreitet, vor allem in den gemäßigten bis subtropischen Zonen und spaltet sich in zahlreiche regionale Rassen auf. Die Ausdehnung des natürlichen Verbreitungsgebietes in Eurasien ist unklar. Der Weiße Gänsefuß kommt in Europa als Archäophyt (Archäophyt: Pflanzenarten, die vor 1492 durch direkten oder indirekten



Abb. 1: Frische Blätter des Weißen Gänsefußes. – Fresh lambsquarter leaves.

menschlichen Einfluss in ein neues Gebiet eingeführt wurden und sich dort selbständig ohne fremde Hilfe etabliert haben, <http://de.wikipedia.org/wiki/Arch%C3%A4ophyt>) oder eventuell einheimische Art vor, nur im äußersten Norden (Island, Spitzbergen) ist er erst in neuerer Zeit eingeführt worden (http://de.wikipedia.org/wiki/Wei%C3%9Fer_G%C3%A4nsefu%C3%9F).

Mitteuropäische Archäophyten stammen fast alle aus dem mediterranen Raum und den angrenzenden Gebieten Westasiens, da sie mit dem Beginn des Ackerbaus und verstärkt seit der Römerzeit in Mitteleuropa eingeführt wurden. Zu den Einführungsweisen gehört die bewusste Einführung von Pflanzen entweder durch Saatgut oder durch Jungpflanzen, die ungewollte Ausbreitung von Pflanzen als Saatgutbegleiter oder die unbeabsichtigte Ausbreitung von Pflanzen durch den Menschen selbst (<http://de.wikipedia.org/wiki/Arch%C3%A4ophyt>).

Der Weiße Gänsefuß kommt auf fast allen Böden vor, bevorzugt stickstoffreiche, humose Lehm- und Sandböden und entzieht dem Boden besonders große Mengen an Nährstoffen.

Die Pflanze ist auch in der Gesellschaft mit Getreide, besonders Sommergetreide, Hackfrüchten, Mais und Raps anzutreffen (<http://www.agrarservice.de/unkraeuter/weissergaensefuss.htm>).

Verwendung

Verwendet werden die Blätter, die Samen, die Knospen und die Wurzeln (<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/weissergaensefuss.shtml>). Die jungen Blätter und frische Triebe sind ein sehr guter Ersatz für Spinat (PHILLIPS 1984, 112).

Obwohl es sich bei dem Weißen Gänsefuß um ein Unkraut handelt, findet die Pflanze aber auch anderwärtig Verwendung. Als Nahrungspflanze (Blätter und Sprossen werden wie Spinat gekocht. Die

Samen können als Mehl verarbeitet werden, sind jedoch nicht so gut verdaubar wie in gekochtem Zustand.), als Futterpflanze (für Schweine, Schafe und Vögel), als Heilpflanze (Die Blätter wirken entzündungshemmend, antirheumatisch sowie etwas abführend.) und aus den jungen Sprossen kann ein grüner Farbstoff gewonnen werden; die zerstoßenen frischen Wurzeln liefern einen milden Seifenersatz (http://de.wikipedia.org/wiki/Wei%C3%9Fer_G%C3%A4nsefu%C3%9F). Im Mittelalter wurde der Weiße Gänsefuß zur Empfängnisverhütung verwendet, da er den weiblichen Zyklus hemmt (<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/weisser-gaensefuss.shtml>).

Sucht man selbst nach dem Weißen Gänsefuß, so kann man die Blätter ab dem frühen Sommer bis in den frühen Herbst sammeln und trocknen. Die Samen erntet man im August (<http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/weisser-gaensefuss.shtml>).

Der Versuch – Eintopf mit Weißem Gänsefuß

Es wurden Zutaten (*Abb. 2*) verwendet, die durchaus auch im Neolithikum hätten verwendet werden können.

Zirka ein halber Liter Wasser wurde zum Kochen gebracht, dann eine Handvoll klein geschnittener Speck und eine klein geschnittene Karotte sowie geschnittener Sellerie hinzugefügt. Der Topfinhalt köchelte solange, bis alles weich war; danach wurde eine Handvoll Weißer Gänsefuß-Blätter beigefügt und ungefähr 10 Minuten weiter gekocht. Der Gänsefuß hat einen sehr milden Geschmack, teilweise ähnlich wie Spinat.

Um den Eintopf etwas einzudicken, wurde in einem Gefäß etwas Fett und handgemahlenes Mehl der Getreidesorte Emmer miteinander vermischt und hineingegossen. Danach wurde noch mit einer Prise Salz nachgewürzt (*Abb. 3*).



Abb. 2: Zutaten für den Eintopf: Karotte, Sellerie, Speck, Prise Salz, Fett, Weißer Gänsefuß, Mehl. – Ingredients for the stew: carrot, celery, bacon, pinch of salt, fat, lambsquarter, flour.



Abb. 3: Fertig zubereiteter Eintopf. – Dressed stew.

Da die Speise kaum gewürzt wurde, bis auf ganz wenig Salz und die Gänsefußblätter, hatte sie einen milden, aber doch angenehm aromatischen Geschmack. Aber gewiss darf man nicht von dem Geschmackempfinden für heutige Speisen auf jenes vergangener Zeiten schließen.

Die Knoblauchsrauke

Ein weiterer kulinarischer Bestandteil des neolithischen Eintopfes war die Knoblauchsrauke. Da die Pflanze keinen Nährwert besitzt, jedoch beim Zerreiben der Blätter nach Knoblauch riecht und auch so schmeckt, wurde diese vermutlich als Gewürz verwendet.

Die Pflanze kommt in Laubwäldern, bei Hecken, Gebüsch, an Zäunen, an Wegrändern, meist im Schatten oder Halbschatten, auf feuchten Standorten, aber auch in der Sonne vor. Die Knoblauchsrauke enthält die Stoffe Senfölglykoside, Enzyme, Carotinoide, Saponide, ätherische Öle, Provitamin A und Vitamin C sowie Mineralstoffe.

Verwendet werden kann die ganze Pflanze.

Sie wirkt auswurfördernd, atmungsfördernd, leicht antiseptisch und wirkt als Brechmittel.

Die Pflanze sollte nur frisch verwendet werden. Getrocknet verliert das Kraut sowohl Geschmack als auch Wirkung (<http://www.wildkraeuterkunde.de/knoblauchsrauke.html>).

Auch in prähistorischer Zeit machte man die Speisen mittels Gewürzen für die Geschmacksnerven attraktiver, diese Gewürze sind jedoch nur selten nachweisbar.

Ein internationales Team um die Bioarchäologin Hayley Saul von der University of York entdeckte an 26 verkohlten Ablagerungen an den Innenwänden von Töpfen aus Ausgrabungsstätten der spätmesolithischen Ertebølle-Kultur und der neolithischen Trichterbecherkultur in

Deutschland (Neustadt) und Dänemark (Åkonge, Stenø) Phytolithen (Phytolith: vorwiegend aus Pflanzenresten bestehendes, kalkiges, kieseliges und brennbares Gestein, entstanden durch die Tätigkeit von Pflanzen, <http://www.spektrum.de/lexikon/biologie/phytolith/51660>) der Knoblauchsrauke, zusammen mit Fleisch- und Fischresten. Durch Radiokarbonuntersuchungen kam man zu folgenden Datierungen:

Neustadt:

- Holzkohle, die in Verbindung mit den Gefäßen gebracht wurde:
5122±63bp, 6000-5700cal BP
- verkohlte Speisereste (Kruste):
5460±90bp, 6450-6000cal BP,
5350±80bp, 6300-5950cal BP

Stenø:

5250±40bp, 6200-5950cal BP

Åkonge:

5140±70bp, 6200-5700cal BP,
5155±40bp, 6000-5800cal BP,
5095±45bp, 5950-5750cal BP,
5140±40bp, 6000-5800cal BP,
5070±45bp, 5950-5750cal BP,
5195±40bp, 6200-5900cal BP,
5195±45bp, 6200-5800cal BP

Dazu noch einige Proben von Knochen einheimischer Rinder:

5120±40- 4950±60bp, 5980-5810cal BP

Laut der Datenbank BioPal- Sammlung (CaSES – Barcelona) ist die Knoblauchsrauke in Europa, Zentralasien, im nördlichen Indien und West-China verbreitet (SAUL ET AL. 2013).

Versuch: Wie schmeckt die Knoblauchsrauke in einem Eintopf?

Um diese Frage zu beantworten, machte sich die Autorin auf die Suche nach dieser Knoblauchsrauke und fand sie nicht un-



Abb. 4: Zutaten für den Eintopf mit Gewürz: Karotten, Linsen, Lauch, Speck, Salz, Sellerie, Getreidekörner, Knoblauchsrauke. – Ingredients for the stew with spices: carrots, lentils, leeks, bacon, salt, celery, cereal grains, garlic mustard.



Abb. 5: Zubereitung der Speise. – Preparation of food.

weit des Wohnplatzes auf einer kaum genutzten Wiese. Beim Zerreiben der Blätter konnte man bereits den typischen Knoblauchgeruch wahrnehmen.

Für den einfachen Eintopf (Abb. 4) wurden zwei Handvoll Getreidekörner, Linsen (wurden über Nacht eingeweicht), Möhren, Sellerie, Lauchzwiebel, etwas Speck und eine Prise Salz in Wasser weich ge-



Abb. 6: Fertiger Eintopf mit Knoblauchsrauke. – Dressed stew with garlic mustard.

kocht (Abb. 5). Erst kurz vor Kochende gibt man dann die Knoblauchsrauke hinzu. Würde man sie von Anfang an mitkochen, verlöre sie den typischen Knoblauchgeschmack.

Das Ergebnis (Abb. 6) war ein gut und pikant schmeckender Eintopf.

Literatur

BRINKMÖLLER, G. 1990: Bemerkungen zur Ernährung und Nahrungszubereitung im Neolithikum. In: R. Rolle, W. Herz (Hrsg.), Archäologie in der Region. Untersuchun-

gen zur urgeschichtlichen Siedlung-, Wirtschafts- und Lebensweise im südlichen Niedersachsen. Begleitband zur Ausstellung. Göttingen 1990, 40-42.

EMMEERLING-SKALA, A. 2005: „Sultan der Gemüsegärten“? – Der weiße Gänsefuß (*Chenopodium album* L.) als Nahrungspflanze. VEN – Schriften des Vereins zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt 3. Lennebstadt 2005. URL:<http://www.emmerlingskala.de/publikat/chenopod.pdf>.

BINDER, D., ET AL. (Red.) 1996: Großes Wörterbuch – Fremdwörterbuch. Köln 1996.

KOHLER-SCHNEIDER, M., CANEPELE, A. 2010: Archäobotanische Analyse des Kultur- und Wildpflanzenspektrums der linearbandkeramischen Siedlung Mold, Niederösterreich. In: E. Lenneis (Hrsg.), Die bandkeramische Siedlung von Mold bei Horn in Niederösterreich. Internationale Archäologie 115. Rahden/Westf. 2010, 209-231.

LÜNING, J., u. A. (Hrsg.) 2005: Die Bandkeramik – Erste Steinzeitbauern in Deutschland. Bilder einer Ausstellung beim Hessentag in Heppenheim/Bergstraße im Juni 2004. Rahden/Westf. 2005.

PHILIPS, R. 1984: Das Kosmosbuch der Wildfrüchte. Essbare Kräuter-Beeren-Pilze. Erkennen und Zubereiten. Stuttgart 1984.

RIEHL, S. 2004: Siedlungen der Pfyner Kultur im Osten der Pfahlbaubucht von Sipplingen, Bodenseekreis. Hemmenhofer Skripte 4, Bd. 2, 2004. <http://www.urgeschichte.uni-tuebingen.de/fileadmin/downloads/Riehl/Riehl2004.pdf>, aufgerufen 2.2015.

SAUL, H., ET AL. 2013: Phytoliths in Pottery Reveal the Use of Spice in European Prehistoric Cuisine. PLoS ONE 8(8): e70583. doi: 10.1371/journal.pone.0070583; published August 21, 2013; aufgerufen 11.2014.

SCHMIDT, R. 1982: Pollen und Großreste aus der neolithischen Station Weyregg I am Attersee. Fundberichte aus Österreich 21, 1982, 157-170.

STÖCKLI, E. W., NIFFELER, U., GROSS-KLEE, E. (Hrsg.) 1995: Die Schweiz vom Paläolithikum bis zum frühen Mittelalter – Vom Neandertaler bis zu Karl dem Grossen. Neolithikum SPM II. Basel 1995.

URL: <http://www.kraeuter-verzeichnis.de/kraeuter/weisser-gaensefuss.shtml>
(aufgerufen 10.2014).

URL: <http://www.agrarservice.de/unkraeuter/weissergaensefuss.htm>
(aufgerufen 10.2014).

URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Wei%C3>

[%9Fer_G%C3%A4nsefu%C3%9F](http://de.wikipedia.org/wiki/Wei%C3%9Fer_G%C3%A4nsefu%C3%9F)

(aufgerufen 10.2014).

URL: <http://www.wildkraeuterkunde.de/kn-oblauchsrauke.html>

(aufgerufen 11.2014).

URL: <http://www.spektrum.de/lexikon/biologie/phytolith/51660>

(Copyright 1999, aufgerufen 02.2015).

URL: http://de.wikipedia.org/wiki/Wei%C3%9Fer_G%C3%A4nsefu%C3%9F

(aufgerufen 02.2015).

URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Arch%C3%A4ophyt>

(aufgerufen 02.2015).

Abbildungsnachweis

Abb. 1-6: S. Umgeher-Mayer

Autorin

Mag. Sandra Umgeher-Mayer

Grillparzerstrasse 43/1/6

3100 Sankt Pölten

Österreich

E-Mail: mayer.sandra@kstp.at