

INGEBORG SCHOLZ

KELTEN

Kochbuch



Erste Auflage 2020

Copyright © 2020 Zauberfeder GmbH, Braunschweig

Text: Ingeborg Scholz, Rezept für Gerstenfladen von Roswitha Fuchs (www.wildfind.com)
Lektorat: Stephan Naguschewski
Food-Styling: Tino Kalning
Fotos: Jens Christoph, mit Ausnahme der unter Einzelbildnachweise genannten
Illustrationen: Kay Elzner
Art Direktion: Christian Schmal
Satz und Layout: Heike Philipp, Christian Schmal
Herstellung: Tara Tobias Moritzen
Druck und Bindung: UAB BALTO print, Vilnius

Einzelbildnachweise
Michael Rau (Teuta Opie), Seiten 7, 8, 10, 13, 16, 21, 55, 56, 62, 79 · alexshyripa (Adobe Stock), Seite 30 · Artem Shadrin (Adobe Stock), Seite 58 · Edgar Comes, Seite 82 ·
Klaus Rumler, Seite 111 · Ian Woolcock (Adobe Stock), Seite 117 · Christian Schmal, Seite 134 · Leonie Gossler (Foto Gossler, Cochem), Autorenfoto Buchrückseite.

Alle Rechte vorbehalten.
Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Einwilligung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) reproduziert oder unter Verwen-
dung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Printed in Lithuania
ISBN: 978-3-96481-005-2
www.zauberfeder.de

Hinweis:
Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Autoren und Verlag bzw. dessen Beauftragte können für eventuelle Personen-, Sach- oder Vermögensschäden keine Haftung übernehmen.

INGEBORG SCHOLZ

Kelten kochbuch



Inhaltsverzeichnis

Die keltische Welt gestern und heute	6	Ritschert	34
Wo liegen die Ursprünge der Kelten?	7	Gerstenfladen	36
Kleine Zeittafel keltischer Kultur	10	Haferfladen	38
		Kochtopf und Backstein	39
Kochtopfarchäologie	12	Feines Brot & guter Käse	40
Landwirtschaft der Kelten	12	Einkorn-Handbrote	40
Keramik, Metall und Holz	13	Gebildbrot	42
Archäobotanik, chemische und biologische Analysen	14	Kost für keltische Käsemäuse	46
Grünzeug oder Gemüse?	15	FESTZEITEN UND GELAGE	48
Tierknochen und Muscheln, Fischverzehr	18	Frauenfest	50
Hund und Pferd im Kochtopf?	19	Wachteleier	50
Handel	20	Gegrilltes Hähnchen	53
Schriftzeugnisse antiker Autoren	20	Waldbeer-Pfannkuchen	54
Reich und arm, Mann und Frau	22	Häuptlingsgelage	56
		Pikantes Bohnenmus	57
		Schweinebraten mit Honig glasiert	58
		Häuptlingskonfekt	61
		DIE VIER JAHRESZEITEN	63
		Frühling	64
		Kräutersuppe	64
		Pochierte Eier mit Salz-Wildkräuter-Paste	66
		Wildkräutersammeln mit Verstand	67

die rezepte · teil 1 die keltische welt bis zur eroberung galliens

ALLTAGS-KÜCHE	26
Küchengerät	27
Getreidebrei und Eintopf	28
Grundrezept für Getreidebrei	28
Hirsebrei mit guter Milch	30
Keltischer Standardeintopf	33

Sommer	68
Gebackener Käse mit Wildkräutern	68
Himbeer-Kaltschale mit Dinkelfladen	71
Herbst	72
Gegrillte Forelle	72
Deftige Pfannkuchen	75
Winter	76
Hirsegericht mit getrockneten Pilzen	76
Fruchtige Linsensuppe	78

die rezepte · teil 2 geografische kontakte und kulinarische inspirationen

Rom	83
Rindfleisch mit würziger Tunke	84
Gemüseeeintopf	87
Amerika	88
Shepherd's Pie	88
Hoffnung und Verderben: die Kartoffel	90
Manx Potato Griddle Cakes	92
Kartoffeln mit Buttermilch	95
Afrika	96
Irish Coffee	96

die rezepte · teil 3 kulinarischer streifzug durch das keltische europa

Porridge	102
Irland	103
Soda Bread	105
Barmbrack	106
Irish Stew	108
Schottland	110
Gefüllte Makrelen mit Stachelbeersauce	113
Apple Frushie – eine Apfeltarte	114
Wales & Cornwall	116
Welsh Rabbit	118
Glamorgan Sausage – ein vegetarischer Wurstersatz	120
Cornish Pasty	122
Bretagne	125
Buchweizen-Crêpes	126
Kig-ha-farz	128
Le quatre-quarts – „Vier-Viertel-Kuchen“	130
BIBLIOGRAPHIE	132

die keltische welt gestern und heute

Die keltische Kultur ist heute – dank verschiedener Revivals – in zahlreichen Bildern, Gestalten und Klängen präsent: Asterix und Obelix gelten ebenso als keltisch wie König Artus und Lancelot. Die *Nebel von Avalon* wabern durch das esoterische Bewusstsein genauso wie keltische Baumorakel, begleitet von plätschernden Harfenklängen. Und auch die deftige Tradition der noch heute keltischen Regionen findet bei uns Anklang mit kräftigen Bieren im Irish Pub und Dudelsack. Dazu schütteln die Wissenschaftler tadelnd den Kopf: „Das ist doch alles gar nicht keltisch!“ Im Gegenzug erläutern sie uns ihre spannenden archäologischen Entdeckungen, wie prachtvolle Fürstengräber in Schwaben oder düstere Opferstätten im nördlichen Frankreich.

Die strenge Wissenschaft spricht sogar den sich heute als keltisch begreifenden Volkskulturen Ir-

lands und Schottlands den keltischen Charakter ab – Kriegszüge, Migration und die englische Kolonisation haben die ursprünglichen Sozialstrukturen über Jahrhunderte hinweg gravierend verändert, die Zahl der Sprecher keltischer Sprachen kontinuierlich dezimiert.

Aber vielleicht kann man keltisches Bewusstsein nicht nur an der Sprache festmachen. Sicherlich gibt es eine Art keltisches Fluidum, das von alter Erinnerung zehrt und ebenso grenzüberschreitend wie unterschwellig wirkt – ähnlich dem Zusammenhörigkeitsgefühl der alten Hanse, des Baltikums oder des römisch verwurzelten Rheinlands. Die Kochbuchautoren Kathleen Sloan-McIntosh und Ted McIntosh gehen noch einen Schritt weiter und lösen die keltische Identität völlig vom keltischen Boden ab: „Die keltische Welt existiert nicht, nicht physisch, materiell. Man kann nicht ein Ticket kaufen

und hinfliegen. Wenn man aber keltische Wurzeln hat, muss man gar nicht in einem üblichen Sinn *reisen*, um dorthin zu gelangen; man ist [...] bereits da.“ (*New Celtic Cooking*, S. xi) Keltische Kultur wurzelt nicht nur in Irland und Schottland, sondern auch in Wales, in Cornwall, auf der Isle of Man, in der Bretagne und im spanischen Galicien. Sogar auf dem amerikanischen Kontinent: auf der Insel Kap Breton der kanadischen Provinz Nova Scotia – und natürlich in den Herzen der Nachfahren von Einwanderern, die im 19. Jahrhundert von Hunger getrieben den Atlantik überquerten. Noch einmal Kathleen und Ted McIntosh: „Egal, welchen Ort sie ihre Heimat nennen oder welche Sprache sie sprechen, die keltischen Völker der Welt sind untrennbar miteinander verbunden – geistig, emotional, intellektuell und künstlerisch.“ (*New Celtic Cooking*, S. xii)

wo liegen die ur- sprünge der kelten?

Wer waren eigentlich „die Kelten“, bevor sie an den Rand Europas gedrängt wurden, bevor ihre Kultur infrage gestellt und in einen Ort im Geiste, eine Art Diaspora (Kathleen und Ted McIntosh) verbannt wurde?



feines Brot & guter Käse

einkorn-handbrote

ergibt 4 kleine Brote

Zutaten

- 500 g Einkorn, fein gemahlen, zusätzlich etwas normales Mehl zum Verarbeiten
- 1 Tüte Trockenhefe
- 1 TL Honig
- 1 TL Salz

150 g Mehl mit der Hefe verrühren. Den Honig in 200 ml heißes Wasser einrühren und das Honigwasser auf handwarme Temperatur abkühlen lassen. Das Mehl mit dem Wasser verrühren, so entsteht ein Vorteig. Diesen mindestens 12 Stunden gehen lassen. Dafür die Schüssel mit dem Vorteig am besten in den auf 50 °C eingestellten Backofen stellen. Ofen nach 10–15 Minuten wieder ausschalten und den Vorteig über Nacht gehen lassen.

Zur weiteren Verarbeitung 350 g Mehl und das Salz hinzugeben und alles gut verkneten, dabei sehr vorsichtig nach und nach 100–120 ml lauwarmes Wasser hinzufügen – Achtung, der Teig wird bei zu viel Flüssigkeitszugabe sehr klebrig. Bis zu 10 Minuten kneten, bei Verwendung der Küchenmaschine auf niedriger Stufe. Den Teig dann abgedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Abschließend den Teig noch einmal kurz durchkneten, in vier gleich große Abschnitte teilen und kleine flache Brote formen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und noch einmal gut gehen lassen. Mit einem Messer auf der Oberseite kreuzförmig einschneiden, mit Wasser bestreichen und bei 225 °C (Ober- und Unterhitze) 20 Minuten backen.

Tipp: bei der abschließenden Phase des Aufgehens unter das Backblech ein in der Mikrowelle aufgewärmtes Körnerkissen legen.





deftige pfannkuchen

4 Portionen

Aus Mehl, Flüssigkeit und Eiern einen Teig bereiten, nur sparsam salzen, da der später zugefügte Schinken noch Salz enthält. Den Teig eine Stunde lang ruhen lassen. Dann eine Pfanne dünn mit Fett bestreichen (Öl oder Butter), wenn eine beschichtete Pfanne verwendet wird, ist meist keine Fettzugabe nötig. Den Boden der Pfanne mit Schinkenwürfeln auslegen und erhitzen, wenn die richtige Temperatur erreicht ist, Teig einfüllen und den ersten Pfannkuchen backen. Mit geriebenem Käse bestreuen und ein oder zwei Mal zusammenklappen. Den Backofen auf 80 °C Umluft einschalten und den fertigen Pfannkuchen zum Warmhalten auf den Rost stellen. Auf diese Weise die weiteren Pfannkuchen backen und warmhalten.

Zutaten

200 g Buchweizenmehl
100 Vollkornweizenmehl
750 ml Wasser oder Milch
3 Eier
Salz
ggf. Fett zum Backen
250 g Schinken, in feine
Würfel geschnitten
geriebener Käse, z. B.
Allgäuer Emmentaler

Eine gehaltvolle Mahlzeit für den Spätherbst, wenn man lange draußen unterwegs war.

Barmbrack

ergibt 2 Brotlaibe

Zutaten

100 g Butter
250 ml Milch
500 g Mehl
½ TL Salz
80 g Zucker
½ TL Zimt
½ TL geriebene Muskatnuss
1 Packung Trockenhefe
1 Ei
100 g Sultaninen
80 g Korinthen
50 g Zitronat und
Orangeat, gemischt
1 EL Zucker

Die Butter in einem Topf sanft zum Schmelzen bringen und 125 ml Milch hinzufügen, sodass diese sich etwas erwärmt. Mehl, Salz, Zucker, Gewürze und Hefe in eine Schüssel füllen und mit der geschmolzenen Butter verrühren. Das Ei hinzufügen. Am besten mit der Küchenmaschine arbeiten und den Teig 5–10 Minuten auf niedriger Stufe kneten lassen. Bei Bedarf noch etwas Milch zugeben. Zum Schluss Sultaninen, Korinthen, Zitronat und Orangeat einkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Dann zwei Laibe formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Erneut gehen lassen, etwa 30 Minuten. Währenddessen den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Barmbrack etwa 45 Minuten backen. Garprobe mit einem Holzstäbchen durchführen. Nach Ende der Backzeit einen Esslöffel Zucker mit zwei Esslöffeln kochendem Wasser verrühren und die Laibe damit bepinseln. Für weitere drei Minuten im Ofen lassen, dann herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

In Scheiben schneiden und mit Butter bestreichen.

Barmbrack ist ein traditionelles Gericht zu Halloween. Da die Nacht vor Allerheiligen nach irischem Volksglauben auch dazu geeignet ist, in die Zukunft zu blicken und das Orakel zu befragen, werden kleine Gegenstände in Pergamentpapier gewickelt und in das Brot eingebacken: Ein Fingerhut steht für den Jungfrauenstand, ein Ring deutet auf eine Hochzeit; eine Erbse symbolisiert Armut, eine Münze Reichtum. Wer einen Stab findet, wird im folgenden Jahr zu einer Wanderschaft aufbrechen. Auch Colcannon, ein altes Kohlgericht, das an Halloween auf den Tisch kommt, wird gelegentlich mit den Amuletten versehen.



cornish pasty

ergibt 4 Pastys

Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbeteig bereiten. Dafür das Mehl in eine Schüssel geben, das Fett, eine Prise Salz, die kleine Menge Butter und 175 ml kaltes Wasser hinzufügen. Zunächst mit einem Löffel rühren, dann mit den Händen kneten. Nach etwa 5 Minuten kräftigen Knetens entsteht ein fester, aber geschmeidiger Teig. Diesen in Folie gewickelt 30–60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In dieser Zeit die Füllung zubereiten. Das Gemüse waschen und schälen. Kartoffeln, Steckrübe und Zwiebeln in Würfel von 1 cm Kantenlänge schneiden. Das Gemüse zusammen mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Salz würzen und alles gut miteinander verrühren.

Den Ofen auf 170 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Zutaten

für den Teig:

500 g Mehl (Typ 550)

120 g Backfett (original Rindertalg,
alternative Schmalz oder
Margarine)

1 TL Salz

25 g Butter

1 Eigelb (zum Bestreichen vor dem
Backen)

für die Füllung:

350 g festkochende Kartoffeln

200 g Steckrübe (entspricht einer
eher kleinen Rübe)

2 mittelgroße Zwiebeln

350 g Rinderhack

Pfeffer und Salz

etwas Butter oder Margarine

