

Fabian Repper

Archestratos empfiehlt

Rezepte seiner kulinarischen Reise
entlang der Mittelmeerküste im 4. Jh. v. Chr.

Mit Zeichnungen von Theresa Kamp



Archestratos und seine kulinarische Reise

Über Archestratos als Person ist fast nichts bekannt, außer dass er ein sizilianischer Grieche aus Syrakus oder Gela war. Beide Städte liegen in einer fruchtbaren Ebene und waren zu seinen Lebzeiten einflussreich. Sizilien, das oft als Insel der vielen Früchte bezeichnet wird, war für seinen Käse-Export bekannt. Was wir aber wissen: Archestratos war ein kritischer Feinschmecker. Um 350 v. Chr. erkundete er die Märkte des Mittelmeers und kostete die Spezialitäten vor Ort. Dazu bereiste er die ganze griechische Welt – Griechenland, Süditalien, Sizilien und die Küste Kleinasiens.

Reisen konnten zu Archestratos' Lebzeiten nur bestimmte Personengruppen: Händler, die auch in nichtgriechische Gebiete Verbindungen hatten, Söldner, Ärzte, Dichter, Philosophen und Rhetoriklehrer. Köche waren meist Sklaven und konnten nicht die Bildung erfahren haben, ein Gedicht schreiben zu können. Deshalb war Archestratos wohl kein Koch. Trotzdem kannte er sich bestens mit hochwertigen Produkten und Geschmackskombinationen sowie der richtigen Zubereitungsart aus.



Diese auf seinen Reisen gewonnenen Erkenntnisse hielt er in seinem Werk „Hedypatheia“ fest, das er etwa 330 v. Chr. verfasste. Zu Deutsch „Das Leben im Luxus“ – ein Gedicht, das in Versen geschrieben und kein Kochbuch im klassischen Sinne ist. Vielmehr wurde es zur Unterhaltung – zum Beispiel beim Symposion – vorgetragen. Dieses ist uns in 62 Fragmenten durch Athenaios von Naukratis in seinem „Δειπνοσοφισταί“ (Deipnosophistai, dt. Gastmahl der Gelehrten) von circa 200 n. Chr. überliefert.

Viele verlorene Werke der antiken Poesie sind bei mehreren Autoren in Zitaten erhalten – das ist hier nicht der Fall, da nur bei einem antiken Schriftsteller einzelne Sätze aus Archestratos’ „Hedypatheia“ zitiert werden. Diese Tatsache könnte den niedrigen Stellenwert von gastronomischen Lehrwerken in der Überlieferungsgeschichte zeigen.

Deshalb ist anzunehmen, dass es noch weitere Rezepte zur Zubereitung von Fleisch gab, und Fischgerichte nicht den größten Teil des Lehrgedichtes einnehmen, wie es aktuell den Anschein macht – von 54 Fragmenten geht es in nur drei Rezepten um die Zubereitung von Fleisch. Auch könnte etwas über Desserts geschrieben worden sein.

Eine Sache hat die Rekonstruktion der Gerichte erschwert: Archestratos gibt keine Rezepte als solche, sondern lediglich Anspielungen darauf, was ein Gericht enthalten könnte, von jemandem, der es nicht gekocht hat. Keines seiner Fragmente enthält Mengenangaben, Hinweise auf die Zutaten gibt es nur wenige. Die Zubereitung wird meist in einem kurzen Satz angegeben oder ganz der eigenen Entscheidung überlassen, Backzeiten oder -temperaturen werden nicht genannt. Oft beinhalten die Ratschläge eher, was man vermeiden sollte – wie die Zubereitung der Gerichte durch italienische Sklaven mit ihren fettigen Soßen oder schwere Gerichte aus Käse und Essiggurke – es sind also eher Tipps, wie das Gericht zubereitet oder gegessen werden sollte. Das schafft Raum für Experimente mit den Mengen der jeweiligen Zutaten und bietet die Chance, die Gerichte nach dem persönlichen Geschmack und den persönlichen Vorlieben, zum Beispiel in der Schärfe des Gerichts, zuzubereiten.

Eingelegte Artischocken



Zutaten

20 Artischocken
1 EL Salz
1 EL Honig
10 ml Essig
2 EL Rosmarin
2 EL Thymian
1 TL Pfefferkörner
500 ml Olivenöl

- 1 Die Knospen zerschneiden, die Stiele auf 6 bis 8 cm kürzen und dünn abschälen. In einer Schüssel mit Essig und Wasser bedecken.
- 2 In einem Topf 2 l Wasser mit 1 EL Salz und Honig aufkochen. Die Artischocken darin 20 Minuten kochen.
- 3 Die noch warmen Artischocken mit Rosmarin, Thymian und Pfefferkörnern in Gläser füllen, mit Olivenöl bedecken und fest verschließen.
- 4 Die Gläser bis knapp unter den Deckelrand in kochendes Wasser stellen und 15 Minuten leicht kochend sterilisieren, dann eine Woche lang ziehen lassen.

