

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
die rezepte · teil 1		Pikantes Bohnenmus	57
die keltische welt BIS ZUR		Schweinebraten mit Honig glasiert	58
EROBERUNG galliens		Häuptlingskonfekt	61
ALLTAGS-KÜCHE	26	DIE VIER JAHRESZEITEN	63
Küchengerät	27	Frühling	64
Getreidebrei und Eintopf	28	Kräutersuppe	64
Grundrezept für Getreidebrei	28	Pochierte Eier mit Salz-Wildkräuter-Paste	66
Hirsebrei mit guter Milch	30	Wildkräutersammeln mit Verstand	67
Keltischer Stander Eintopf	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
Gemüse Eintopf	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 – <i>eine Apfeltarte</i>	114
Wales & Cornwall	116
Welsh Rabbit	118
Glamorgan Sausage – <i>ein vegetarischer Wurstersatz</i>	120
Cornish Pasty	122
Bretagne	125
Buchweizen-Crêpes	126
Kig-ha-farz	128
Le quatre-quarts – <i>„Vier-Viertel-Kuchen“</i>	130
BIBLIOGRAPHIE	132