

Die Geschichte unserer Ernährung

(Auszüge aus: Anton Stiglmaier, Tiere und Pflanzen im alten Dorf, = Kataloge und Begleitbücher des Hohenloher Freilandmuseums Nr. 5, Schwäbisch Hall-Wackershofen, 1988, S. 20-25)

Die Hauptsorgen unserer Vorfahren galten dem Essen und Trinken. Dies sollte sich erst zu Beginn des 20. Jhs. ändern. Um 1800 hatten noch 72 % der Einnahmen eines durchschnittlichen Maurerhaushalts dem Erwerb von Nahrungsmitteln gedient, um 1900 waren es noch 56 %, 1950 41 % und 1975 nur noch 26 %. Im 16. Jh. lag der jährliche Verbrauch an Brot und Mehlerzeugnissen bei ca. 250 kg je Person. Damals konnte ein Hektar Ackerboden nur knapp eine Person ernähren. Bis zur Mitte des 18. Jhs. sank der Brotverbrauch auf 150 kg und bis 1935 sogar auf 120 kg. Heute sind es nur noch knapp 70 kg. Zum Teil wurde das Brot durch die Kartoffel abgelöst. Noch um 1800 aß jeder Deutsche nur 40 kg im Jahr, gut 100 Jahre später war der Verzehr auf über 200 kg im Jahr angestiegen. Seitdem ist er stark zurückgegangen und beträgt jetzt knapp 80 kg je Person.¹ ...

Der Fleischverzehr dürfte im 14. und 15. Jh. bei mehr als 100 kg je Person und Jahr gelegen haben. Rindfleisch stellte hierbei den größten Teil. Um die Wende vom 16. zum 17. Jh. lag der Fleischverbrauch jedoch nur noch bei 25 kg jährlich. 200 Jahre später konnte sich die Mehrheit der Bevölkerung nur noch 14 bis 16 kg leisten. Aus der Zeit um 1850 sind Zahlen von bereits wieder 20 bis 22 kg bekannt, 1914 von 50 kg. 1980 waren es in der Bundesrepublik über 100 kg pro Person und Jahr.

Einige wichtige mittelalterliche Ernährungsgewohnheiten: Die Stütze der Ernährung in den mittelalterlichen Städten bildeten Getreide, Hülsenfrüchte und Reis, der zu damaliger Zeit schon in erheblichen Mengen importiert wurde. Eine nicht zu unterschätzende Rolle spielte der Buchweizen. Man betrieb zwar einen umfangreichen Gemüseanbau in den Gärten, Gemüse bildete jedoch keine Beilage, sondern diente mehr zur Dekoration anderer Speisen. Die Versorgung mit Vitaminen sicherte der reichliche Verzehr von Wild- und Zuchtopst. Die Speisen wurden oftmals durch – für unsere Verhältnisse – Unmengen von Gewürzen verdaulich gemacht. So ließen sich geschmackliche Mängel der Lebensmittel beseitigen; optische Mängel bei verdorbener Ware wurden dagegen gern durch Färben überdeckt. Farbstoffe lieferten Safran (gelb), Petersiliensaft (grün), Kornblumenblüten (blau) und Heidelbeersaft (rot). Bei luxuriösen Essen adeliger Herren und reicher Bürger wurden Speisen auf raffinierte Art und Weise vergoldet. Hierzu diente Blattgold in Honigwasser. Gewürze besitzen nicht nur eine desinfizierende Wirkung, sie wirken - in großen Mengen verwendet – auch abführend. Es war wohl im Mittelalter ratsam, manche Speisen nicht lange im Magen zu behalten, wollte man sich seine Gesundheit erhalten. Studiert man alte Kräuter- und Gesundheitsbücher, wird man den Eindruck nicht los, dass Probleme mit den Verdauungsorganen einst an der Tagesordnung waren. Das Hauptgetränk bildete Wein.

D. Saalfeld beschreibt die Ernährungsgewohnheiten unserer Vorfahren so:

„Die täglichen Mahlzeiten im Mittelalter bestanden durchwegs aus Roggenbrot. In den besseren Haushalten wurde es mit Weizen verbacken, in den schlechter gestellten häufig mit Erbsen- und Bohnenmehl vermischt und bei Minderernten oder gar in Notzeiten mit Spreu, Borke oder Sägespänen gestreckt. Zu dem Brot kam bei den großen Hauptmahlzeiten ein großer Topf Suppe undefinierbarer Zusammensetzung auf den Tisch. Der Eintopf wurde dem großen Kessel entnommen, der ständig über dem offenen Feuer hing. In diesem Kessel wurden Tag für Tag Kohl und Rüben, Hülsenfrüchte und Brotreste aufgekocht und andere Nahrungsmittel hinzugefügt, die gerade zur Hand waren. Auch bereitete man den größten Teil des Fleisches hierin für den Konsum auf. Die Vorliebe der Bauern galt dabei dem fetten Schweinefleisch. Das Fleisch wurde meistens zum Brot gegessen, während der Speck von den Männern als Mahlzeit mit zur Feldarbeit genommen wurde. Zu den Nebemahlzeiten wurde Käse oder ein Zugemüse, selten eine Schüssel Sauermilch oder gar Bier gereicht. Der ‚ständige Eintopf über dem Feuer‘ erklärt sich auf eine andere Weise: Da die Frauen bei der Feldarbeit tüchtig mit Hand anlegen mussten, konnten sie dem Kochen nicht allzu viel Zeit opfern. Die ‚Hausfrau am Herd‘ ist ein bürgerliches Bild.“

...

M. Frommer berichtet in seiner Biographie vom Leben in einem schwäbischen Dorf im Jahr 1910.² Morgens gab es in seinem Elternhaus Milchkaffee und trockenes Brot, an Werktagen war es Roggenbrot, an Sonntagen Weißbrot. Abends gab es unter der Woche Kartoffeln, Salz und Suppe. Diese Wasser- oder Brotsuppe war vielfach geschmälzt oder mit Fleischbrühe aufgekocht. Die Mahlzeit schloss kuhwarme Milch ab. Als Hauptmahlzeit führt Frommer dreimal in der Woche Sauerkraut mit Fleisch oder Rauchfleisch gekocht, häufig auch Sauerkraut, Spätzle und Kartoffelschnitzen an. Eine große Rolle spielten die Mehlspeisen: Schmarren, Pfannkuchen, Waffeln und Küchle. Dazu aß man zumeist gekochtes Dörrobst. Dörrobst wurde auch zu Haferbrei gegessen. Als Vesper gab es Roggenbrot mit Butter und Most. Sonntag sah der Speiseplan reichhaltiger aus: Fleisch, Spätzle, Grüner Salat und Gemüse, d.h. Wirsing, Rotkraut, Lauch, Bohnen, Linsen oder Erbsen.

J. H. Rauser veröffentlichte in seinem Dörzbacher Heimatbuch den Küchenzettel eines Bauernhofes aus dem Jahre 1939.³ Wir lesen dort von zahlreichen bereits erwähnten Speisen und Gerichten, wobei wir uns bei ‚Kaffee‘ Malzkaffee oder Streckung mit Zichorie vorstellen müssen:

Küchenzettel im Sommer

Sonntag	morgens	Kaffee mit Kuchen
	mittags	Nudelsuppe, Schweinebraten mit Kartoffelsalat
	Vesper	Kaffee mit Kuchen
	abends	Reste vom Mittag, Tee
Montag	1. Frühstück	Milch mit Schwarzbrot
	2. Frühstück	Most, Schwarzbrot mit Gesälz
	mittags	Einlaufsuppe, Waffeln mit Obst
	Vesper	Most, Schwarzbrot mit Wurst
Dienstag	abends	Sauermilch und Kartoffeln
	1. Frühstück	Milch mit Schwarzbrot
	2. Frühstück	Most, Schwarzbrot mit Quark
	mittags	Waffelsuppe, Erbsen mit Gelben Rüben und Büchsenfleisch
Mittwoch	Vesper	Most, Schwarzbrot und Rauchfleisch mit Gurken
	abends	Griesflammeri mit Saft
	1. Frühstück	Kaffee und Kuchen
	2. Frühstück	Most, Schwarzbrot und Butter mit Rettichen
Donnerstag	mittags	Grünkernsuppe, Eierhaber mit Salat
	Vesper	Most, Schwarzbrot mit Wurst
	abends	Sauermilch und Kartoffeln in der Schale
	1. Frühstück	Milchsuppe, Kaffee
Freitag	2. Frühstück	Most, Schwarzbrot mit Rauchfleisch
	mittags	Salzkartoffeln, Bohnen und Rindfleisch
	Vesper	Most, Schwarzbrot mit Quark
	abends	Bratkartoffeln und Grüner Salat
Samstag	1. Frühstück	Kaffee und Weißbrot
	2. Frühstück	Most, Schwarzbrot mit Butter und Käse
	mittags	Brotsuppe, Spätzle mit Bohnensalat
	Vesper	Most, Schwarzbrot mit Rauchfleisch
Sonntag	abends	Sauermilch und Kartoffeln in der Schale
	1. Frühstück	Milch mit Schwarzbrot
	2. Frühstück	Most, Schwarzbrot und Quark
	mittags	Leberklöße mit Salat
Vesper		Most, Schwarzbrot mit Wurst und Gurken
	abends	Brezeln mit Butter, Tee.

Regelmäßig zum zweiten Frühstück und zum Vesper wird Most getrunken – er ist auch noch zu dieser Zeit das bäuerliche Hausgetränk. – Unter ‚Gesälz‘ versteht der Hohenloher selbst eingekochte Marmelade.

(Auszüge aus: Anton Stiglmayr, Tiere und Pflanzen im alten Dorf, = Kataloge und Begleitbücher des Hohenloher Freilandmuseums Nr. 5, Schwäbisch Hall-Wackershofen 1988, S. 31-42)

Der Kaffee hat mit seiner Entwicklung zum Volksgetränk Anfang des 19. Jh. den morgendlichen Brei völlig verdrängt. Aufgeklärte Männer sahen in der ‚Pest des Kaffeetrinkens‘ eine Gefahr. So schreibt M. R. Buck 1865⁴:

‚Kaffee. Löbliches kann man von ihm nicht viel sagen, denn er verdrängt die uraltgewohnten kräftigen Habermuse und Suppen. Anstatt Blut zu machen wie Haber- oder Kornmus ... macht er das ohendieß blasser werdende Geschlecht noch blasser, nervöser, elender und schwächer. So sehr er als Arznei geschätzt werden muß, so sehr verdient er von gesundheitspfleglichem Standpunkt aus allen Haß, dessen ein Bekümmerner ums Menschenwohl fähig ist. Er ist wie das Feuerwasser den Rothhäuten, also den Bleichgesichtern ein Trank des Verderbens, den man mit schlechter Cichorie womöglich noch unheilbringender macht. Besser fürwahr, es wäre nie eine Bohne in deutsche Lande gekommen, als dass wir mit dem giftigen Trank das Elend ganzer Geschlechtsreihen hineintrinken.‘

¹ Saalfeld, D., Die Ernährung im Wandel vom 16. zum 20. Jahrhundert, Landspiegel Nr. 1, 1985, S. 20-27.

² Frommer, M., Vom Leben auf dem Lande – Isingen 1910, Stuttgart 1983.

³ Rauser, J.H., Dörzbacher Heimatbuch, Ingelfingen 1980.

⁴ Buck, M. K., Medicinischer Volksglauben und Volksaberglauben aus Schwaben, Ravensburg 1865 (Neuaufgabe Riedlingen 1984).