

## Bauernbrot

### - Die Ernährung auf dem Lande

Zur Abhängigkeit der bäuerlichen Alltagskost von den Änderungen in der bäuerlichen Wirtschaft (vorherrschender Getreidebau oder Viehzucht, Zunahme der Kornerträge etc.) kommt hinzu, dass kurzfristige Krisen wie Missernten oder Viehseuchen unmittelbare Verschlechterungen in der Nahrungsqualität zur Folge haben; Notperioden bewirken daher in den Bauernfamilien eine starke Veränderung in der Zusammensetzung der Alltagsnahrung. In formaler Hinsicht ergeben sich im Nahrungsbereich - trotz der starken Traditionsbindung bäuerlicher Nahrungsformen - Variationsmöglichkeiten vor allem in der Speisenfolge (besondere Speisenordnung bei grossen Festessen wie Hochzeit oder Leichenmahl), in der Zubereitung der Speisen (Kochen, Braten, Backen), in der Geschmacksrichtung und im täglichen und wöchentlichen Mahlzeitenrhythmus.

Im Nahrungswesen müssen wir zwei Hauptformen, pflanzliche und tierische Kost, unterscheiden, die die Grundlage der bäuerlichen Ernährung bilden und deren prozentualer Anteil am Gesamthaushalt bäuerlicher Betriebe sich im Laufe des Mittelalters wesentlich zugunsten der pflanzlichen Ernährung verändert. In der Anfangsepoche des Mittelalters, wo bei dünner Bevölkerung noch weite Flächen für die Viehwirtschaft zur Verfügung stehen, nimmt das Fleisch einen wichtigen Platz in der bäuerlichen Alltags- und Festtagskost ein. Mit der anwachsenden Bevölkerung musste dann aber die Weidewirtschaft dem flächenintensiven Getreidebau immer mehr weichen, so dass eine neue Stufe der Ernährung begann, bei der die Nahrungsmittel aus der Getreidewirtschaft vorherrschten.

### Der Brei

Jahrhundertlang bildete der Brei, der vor allem aus Hirse und Hafer zubereitet wurde, das Hauptnahrungsmittel der Landbevölkerung. Dieser Getreidebrei, der in vielen Gegenden auch Mus oder Brot genannt wurde, war eine vom Volk hochgeschätzte Speise, worauf Erzählungen wie die von den Bergen von Brei, durch die man sich im Schlaraffenland hindurchessen muss, oder das Märchen vom süssen Brei, der unaufhaltsam aus dem Töpfchen hervorkocht, hinweisen. Im Unterschied zum später aufgekommenen Brot, das im Mittelalter noch lange Zeit vorwiegend von der geistlichen und adeligen Oberschicht gegessen wurde, war der Getreidebrei eine Volksnahrung, die aus zerriebenen Getreidekörnern hergestellt, mit Wasser oder Milch unter Beigabe von Salz zubereitet und in einem Topf gekocht wurde. Wenn man einen Fladen solchen Getreidebreis ausserhalb des Topfes noch zusätzlich röstete, entstand das Fladenbrot. Brot im eigentlichen Sinne wurde aber erst dann gewonnen, wenn man dem angerührten Teig ein Triebmittel in Form von Hefe oder Sauerteig zuführte, ihn auf diese Weise beim Backvorgang luftig machte und aus dem flachen Fladen einen aufgegangenen runden Laib Brot erhielt. Gegenüber dem Mus war Brot ein wichtiger Fortschritt in der Speiseherstellung und galt -



besonders wenn es sich um Weizenbrot handelte - als eine erlesene Herrenspeise, die in vielfältiger Form zubereitet werden konnte.

## Brot

Von den verschiedenen Getreidefrüchten eignen sich Weizen und Roggen am besten zum Brotbacken; nur Roggen, Weizen und Dinkel (eine Abart des Weizens) sind also als Brotgetreide im engeren Sinne zu bezeichnen. Brot wurde in Frankreich und England vornehmlich aus Weizen, in Südwest-deutschland aus Dinkel und im übrigen Deutschland aus Roggen hergestellt. Gutes Brot vorzusetzen galt als eine Verpflichtung, und es war Kennzeichen eines geizigen Hausherrn, wenn er an sein Gesinde grobes, von der Kleie nicht befreites, mit Unkraut versetztes Brot austeilte. Am geringsten galt im Mittelalter das aus Hafermehl bereitete Brot, das weithin als Nahrung armer Bauern und Knechte angesehen wurde.



Gerstenbrot war nicht viel höher geschätzt und galt ebenfalls als eine Bauernnahrung.

Wichtigste Voraussetzung der Brotzubereitung war die Fähigkeit, gutes Mehl herzustellen und mit Hilfe von Sieben die beim Mahlvorgang abfallende Kleie vom Mehl zu trennen. Grössere Mengen Brot konnte man nur durch Verbesserung der dafür notwendigen Einrichtungen gewinnen. Seit dem

frühen Mittelalter erbaute man daher auf den Herrenhöfen, in den Klöstern und Dörfern Backöfen, in denen zahlreiche Brotlaibe gleichzeitig Platz fanden. Das Bauernbrot entstand. In den Städten entwickelte sich dann das Gewerbe der Bäcker, die ihre verschiedenartigen Brotsorten und Feingebäcke den Bürgern zum Kauf darboten. Für die Herstellung guter Mehlqualität war der Ausbau des Mühlenwesens eine wichtige Vorbedingung. Mehl konnte im Unterschied zum Korn nicht lange gelagert werden, so dass dem Mühlengewerbe - sofern die Bauern nicht auf primitive Handmühlen zurückgriffen - eine grosse Bedeutung bei der Mehl- und Brotversorgung der Bevölkerung zukam. Die Grundherren aber nutzten ihre Mühlen und das Recht, die Bauern in bestimmten herrschaftlichen Mühlen mahlen zu lassen, als einträgliche Geldquelle. Jahrhundertlang war die oft zitierte Stelle des Johannes Boemus (um 1520) zur bäuerlichen Nahrung gültig: "Geringes Brot, Haferbrei oder gekochtes Gemüse bildet die Speise der Bauern, Wasser und Molken ihr Getränk. Boemus will mit dieser Aussage die bäuerlichen Speisen im Unterschied zu denen der anderen Stände charakterisieren und hebt deswegen die Abweichungen besonders hervor. Die Bauern essen nicht das feine Brot der Adligen und Stadtbürger, sondern begnügen sich meistens mit Getreide- und Gemüsebrei, während es in den vornehmen Häusern Suppen, verschiedene Fleischgerichte und gesonderte Beispeisen gab. Von den Getränken nennt Boemus Wasser und Molken als Hauptformen bäuerlichen Getränks, womit allerdings nicht gesagt ist, dass diese die einzigen sind. Die Bauern tranken selbstverständlich auch Bier, Apfelmost und Wein, wengleich vornehmlich an Feiertagen und bei bäuerlichen Festveranstaltungen. An Festtagen wurden also auch bessere Speisen aufgetischt, und auch der Alltagskost fehlte es damals keineswegs an Fleisch, das ja bis heute als ein wichtiger Gradmesser von Wohlstand gilt.