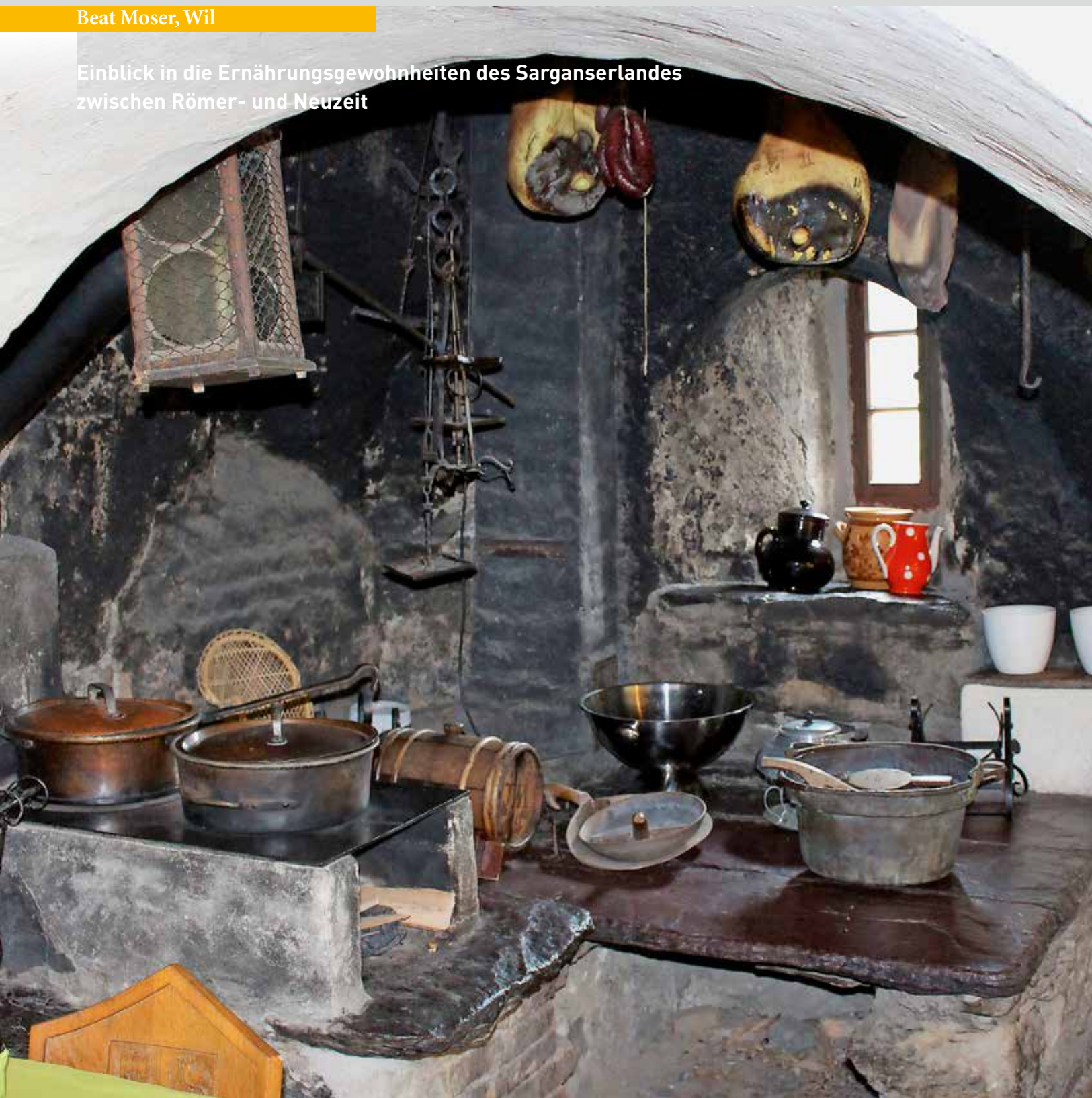


# Aufgetischt

Beat Moser, Wil

Einblick in die Ernährungsgewohnheiten des Sarganserlandes  
zwischen Römer- und Neuzeit



**Die Nahrung gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Ohne Nahrung kein Leben. Der Arzt, Alchemist, Theologe und Philosoph Paracelsus, welcher 1535 als erster Baderzt im Bad Pfäfers wirkte, schrieb: «Mit Speis und Trank soll man mässig und sorgsam umgehen und auf gar keine Weise Völlerei betreiben.»**

Den Alltag beherrschte früher die Sorge ums tägliche Brot. In Notzeiten nach Missernten lautete die Frage: Was essen wir heute und wie lange reicht der Vorrat noch? Im Frühmittelalter erntete ein Bauer für ein gesätes Korn deren zwei. Bereits um 1500 verdoppelte sich dieser Ertrag dank besserer Anbaumethoden. Heute liegen die Erträge aus der Ernte etwa zehnmal höher. Die mittelalterliche Bevölkerung war vor allem in der Landwirtschaft tätig. Die Bauern lieferten Getreide, Gemüse, Fleisch, Obst und anderes mehr für Adel, Klerus und Bürger. Brot wurde ab dem Frühmittelalter zu einem wichtigen Nahrungsmittel, nicht zuletzt aufgrund der symbolischen Bedeutung im christlichen Glauben.



Der Herd in der mittelalterlichen Küche diente nicht nur für die Zubereitung von Mahlzeiten, sondern sorgte auch für Wärme und Licht.  
Bild Museum Weesen

In den «Benedictiones ad mensas» (Tischsegnungen) des St. Galler Mönchs Ekkehard IV (980–1057) werden über 140 Lebensmittel beschrieben, beginnend mit Brot, über Fische, zwei- und vierfüssige Tiere sowie andere Wild- und Haustiere, bis zu Obstsaften, Wein und anderem.<sup>12)</sup> Die tägliche Nahrung im 15. Jahrhundert in den ländlichen Gebieten bestand aus Getreide (Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Roggen, Weizen). Brot, hergestellt aus verschiedenen Getreidesorten, gehörte zu den Hauptnahrungsmitteln. Vorteilhaft ist der hohe Ertrag des Roggens. Im 17. Jahrhundert wurden aus 100 kg Roggen zirka 88 kg Brot gebacken. 100 kg Weizen lieferten nur 48 kg Brot. Gesäuertes Roggenbrot, meist vermischt mit Dinkel- oder Emmermehl, war haltbarer als Weizenbrot. In Notzeiten wurde Getreide mit Hanfsamen, Stroh, Eicheln, Farnen und ähnlichem gestreckt. Zum Teil wurden die deklarierten Brotgewichte nicht eingehalten, deshalb kontrollierten amtliche Brotwäger bei den Bäckern Gewicht und Brotzusammensetzung. Der Brotpreis wurde festgelegt.

### Im Rheintal und Linthgebiet

Zehntenabrechnungen belegen den Anbau von Ribelmals im St. Galler Rheintal bereits ab dem 17. Jahrhundert. Ribelmals wurde in der zweiten Hälfte des



Zwei Maissorten, gezeichnet von Johann Wilhelm Weinmann (1683-1741).  
Bild Stiftsbibliothek St. Gallen

*Bild vorherige Seite*  
So sah es in der ehemaligen Küche im Schloss Sargans aus.  
Bild Beat Moser

18. Jahrhunderts zum Hauptanbauprodukt. Der Begriff «rible» heisst verreiben der Maismasse in der Bratpfanne. Das vorgekochte Maismus, welches anschliessend mit Schmalz oder Butter gebraten wurde, entwickelte sich im Rheintal zur Hauptmahlzeit. Ungefähr 300 Jahre, bis nach dem Zweiten Weltkrieg, blieb der Törggäribel das Grundnahrungsmittel vor allem der Kleinbauernfamilien im Rheintal.

Auch in der Linthebene wurde Mais angebaut. Der Unterschied zwischen Rheintaler Ribelmais und Linthmais liegt in der Farbe der Körner: Beim Ribelmais sind diese beige bis weiss, beim Linthmais gelblich-rötlich.

Der Kartoffelanbau wurde für die wachsende Bevölkerung wichtig. Die Kartoffel brachte höhere Erträge als Getreide. Zu Beginn des 18. Jahrhunderts lieferte die Kartoffel pro Quadratmeter etwa fünfmal mehr Kalorien als Weizen oder Roggen. Umso verhängnisvoller waren die Folgen der Kartoffelseuche, welche 1845/46 ganz Europa traf und wodurch viele Bewohner nach Nordamerika auswanderten. Kartoffeln wurden auch für die Schweinefütterung eingesetzt, man nannte sie auch Saubrot. Im Kanton Glarus mussten sich die Kinder der Kartoffelbauern zuhinterst im Schulzimmer platzieren, da die anderen Kinder nicht neben die «Kartoffelfresser» sitzen wollten. Eine gute Kartoffelernte ermöglichte es vielen Kleinbauern, einen Teil der Ernte den Schweinen zu verfüttern. Die Kartoffel als Rösti verdrängte in vielen Regionen die Getreidebreie als Hauptnahrung.

### Erste Mühlen in Flums und Mels...

Im Jahr 842 werden erstmals Mühlen im Sarganserland schriftlich erwähnt. Im Reichsguturbar von König Lothar I. wird je eine Mühle in Flums und Mels genannt. Im 15. Jahrhundert waren auf Melser Gemeindegebiet mindestens elf Mühlen in Betrieb, davon befanden sich je zwei in Mels, Mädris und Tils, je eine in der Bleiche, in Tscherfingen (Heiligkreuz), in Plons, in der Schwendi und in Weisstannen. Die Mühlen in Tils, Mädris und im Weisstannental waren nötig aufgrund des damaligen Getreideanbaus. 1986 stellte die letzte Melser Kornmühle, die Maismühle, ihren Betrieb ein.



Maismühle Mels, zirka 1945.

Bild Rolf Landolt

### ...und auf dem Rhein

Sogenannte Schiffmühlen auf dem Rhein wurden durch die Wasserströmung angetrieben. Zwischen Hausschiff (zum Ufer hin gelegenes Hauptschiff mit Mahlwerk für Getreide und Mais) und Welschiff befinden sich die beiden unterschlächtigen Wasserräder. Erstmals wurden 1466 Schiffmühlen auf dem Alpenrhein erwähnt. Zwischen Ruggell und Rheineck waren im Rhein etwa zwanzig Schiffmühlen in Betrieb.<sup>1)</sup>

### Und Fleisch und Fisch

Rind, Schwein, Schaf und Ziege waren in der Römerzeit und im Mittelalter wichtige Haustiere und somit Fleischlieferanten. Fleisch und Fisch enthielten Eiweisse für eine gesunde Ernährung. Fleisch leistete sich vorwiegend die Oberschicht. Bereits die Römer züchteten robuste und grössere Rinderrassen, mit dem Ziel die Fleischproduktion zu erhöhen, um die Legionen mit Fleisch zu versorgen. Fleisch kam bei einer Bauernfamilie selten auf



Modell einer Schiffmühle, Museum Eglisau.

Bild Beat Moser

den Tisch. Im Mittelalter schlachtete der Bauer durchschnittlich alle zwei bis drei Jahre ein Schwein. Über Jahrhunderte wurden Schweine in den Wald getrieben, um sich dort zu ernähren. Das robuste Wollschwein (alte Rasse) hat bis heute überlebt. Das Schaf liefert nicht nur Fleisch, sondern auch wertvolle Wolle zum Verspinnen. Schafzucht war im Mittelalter im Alpenraum vor allem für die Dreifelderwirtschaft bedeutungsvoll, da die Schafe nicht nur die Felder von Unkraut frei hielten, sondern auch den notwendigen Dung lieferten.

Die Römer züchteten den aus Asien stammenden Karpfen. Der Durchbruch der Fischzucht erfolgte mit der Verbreitung des katholischen Glaubens sowie der wachsenden Bevölkerung. Fisch durfte während der Fastenzeit gegessen werden. Fischteiche wurden vor allem von Gutshöfen und Klöstern, betrieben. Hecht, Barsch (Egli) und Lachs waren eine teure Speise für die Oberschicht.

Die Klöster St. Gallen und Reichenau verfügten während Jahrhunderten über wichtige Fischereirechte im nördlichen Voralpenraum.

### Weitere Nahrungsmittel

Käse ist neben Fleisch ein wichtiger Eiweisslieferant. Bereits in der Römerzeit wurde Käse nördlich der Alpen hergestellt. Die Sauer- oder Bloderkäseproduktion ist bis ins 14. Jahrhundert nachweisbar. Nach Abrahmen und Buttern der Milch bleibt Magermilch zurück, aus welcher Sauerkäse/Bloderkäse hergestellt wird. Bloderkäse ist die Bezeichnung für den Sauerkäse im Toggenburg. Im Werdenberg und im Fürstentum Liechtenstein wird er als Surchäs bezeichnet. Vollfettkäse produzierten die Käser bereits seit dem 16. Jahrhundert. Aus der verbleibenden Molke der Vollfettkäseherstellung, stellte man Ziger her, auch im St. Galler Rheintal.

Beim Gemüse dominierten früher Weisskohl, weisse Rüben, Ackerbohnen, Linsen, Pastinaken, Lauch, Zwiebeln, Rettiche, Fenchel und Knoblauch. Die Bevölkerung im Mittelalter versorgte sich mit Eiweiss von Bohnen, Linsen, Erbsen usw. Erbsen wuchsen bereits seit dem 8. Jahrhundert im Kloster- und Bauerngarten. Alpenblacken wurden in Holzständen gesäuert (analog Sauerkraut), gesalzen und mit Minze gewürzt und dienten über Jahrhun-

derte als vitaminreiche Winternahrung. Die Konfitürenherstellung wurde ab zirka 1800 aktuell, aufgrund des Zuckerrübenanbaus. Äpfel, Birnen, Zwetschgen und teilweise Kirschen waren meistgenutzte Früchte. Viele Apfelsorten wuchsen bereits vor der 1. Jahrtausendwende in den Klostergärten. Im 18. Jahrhundert wurde der Wald mit Mehlbeeren am Walensee-Südufer an den Meistbietenden verpachtet. Die Mehlbeeren wurden getrocknet, zerhackt und mit Mehl zu süsslichen Broten verarbeitet, die als Leckerbissen galten. Aus den Mehlbeeren brannte man auch Schnaps. Beeren waren neben Honig ein wichtiger Zuckerlieferant.

Geschälte Stengel der Alpenampfer mit ihrer rhabarberähnlichen Säure wurden als Obstersatz gekaut. Brennesseln, Knospen und Samen von Ulmen, Linden oder wildem Hopfen galten weit ins 20. Jahrhundert als Vitaminspender. Enzian wurde für die Schnapszubereitung verwendet. Seit der Römerzeit waren exotische Gewürze wie zum Beispiel Ingwer, Pfeffer, Safran bekannt. Auch versuchte die Bevölkerung, den teuren Safran nördlich der Alpen anzupflanzen.

Die im Wald gesammelten Kastanien waren beliebt. Getrocknete Kastanien waren eine köstliche Winternahrung.

Zu den ältesten Konservierungsmethoden gehören das Räuchern von Fleisch, Fisch und Dörren von Früchten und Gemüse. Im Sommer wurde das geräucherte Fleisch in einem kühlen Keller, zum Teil in Asche, aufbewahrt. Getrocknet wur-

den zum Beispiel Kastanien und Kräuter. 1915 realisierte die Glashütte Bülach die erste Kochflasche für die Lebensmittelkonservierung. Diese Flaschen wurden mit Schweinsblasen und Korkzapfen oder flüssigem Paraffin luftdicht verschlossen. Die Einführung des Kühlschranks nach dem Zweiten Weltkrieg verdrängte die alten Konservierungsmethoden.

### Ernährung im Gutshof Sargans

Nachfolgend wird die Ernährungssituation anhand von historischen Zeitfenstern vom Gutshof Sargans, Kloster Pfäfers und der Industrialisierung im Sarganserland vorgestellt.

Die Gutshöfe waren vorwiegend für die Verpflegung der römischen Truppen und den Unterhalt der wichtigen Verkehrswege zuständig. Die Lebensmittelversorgung erfolgte im Gutshof, wo Lebensmittel verarbeitet und konserviert wurden. Der Gutshofverwalter brachte seine Essgewohnheiten aus Italien mit. Anhand gefundener Tierknochen ist bekannt, was die damaligen Bewohner des Gutshofes verzehrten: Rind, Hausschwein, Schaf, Huhn, Wildschwein, Gemse, Bär und Hirsch.

Die römische Küche bestand aus einer offenen, erhöhten Feuerstelle. Über dem ersten Feuer hing ein Kessel an einer Kette, welche an einem drehbaren Galgen befestigt war. Somit konnte der Kessel vom Feuer weggeschwenkt werden. Über dem zweiten Feuer stand ein vierbeiniger



Römische Küche (nachgebaut).

Bild Susanne Schenker, Augusta Raurica, Augst (AG)



Dinkel, der für «Puls», den römischen Getreidebrei, angepflanzt wurde

Bild Beat Moser

Eisenrost, auf welchem beispielsweise Fleisch gebraten wurde. Auch erwärmten die Römer die Kochtöpfe direkt in der Glut.

Die Bewohner des Gutshofes hatten eine hohe Esskultur. Sie benutzten für ihre Mahlzeiten Teller, Becher und Besteck. Als Besteck diente ein Löffel, dessen Stiel in einem Spiess endete. Damit konnten neben der Suppe auch kleine Happen gegessen werden. Der Hausherr hatte das Vorrecht, beim Essen zu liegen.

Wichtig für die Nahrungsversorgung war der Anbau von Dinkel, Roggen, Hafer und Hirse. Des Weiteren waren die Viehwirtschaft, Gemüse-, Obst- und Weinbau von Bedeutung.

Das Hauptnahrungsmittel der Römer, der Getreidebrei «Puls», bestand aus Dinkel, Wasser, Salz und Fett oder Öl. Dazu gab es vielleicht etwas Gemüse. Die Wohlhabenden assen ihren Puls mit Eiern, Käse und Honig. Brot wurde von allen Bevölkerungsschichten verzehrt.

Ausser Getreide und Gemüse bauten die Römer nördlich der Alpen Walnüsse, Äpfel, Birnen, Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen und Trauben an.

Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Linsen und Kürbisse, zubereitet als Gemüsebrei oder Eintopfgericht, waren bei den unteren Volksschichten verbreitet, da diese Mahlzeit wenig kostete. Des Weiteren wurden Zichorie, Lauch und Brennessel (Vorbeugungsmittel gegen Krankheiten) verzehrt.

Fleisch und Fisch wurden selten gegessen. Beliebte war Schweinefleisch, dieses bereiteten die Römer auf über 50 verschiedene

Arten zu. Die beste Leber lieferten jene Schweine, die der Bauer mit gedörrten Feigen mästete. Bei Festen kamen die gebratenen Tiere (gefüllt mit Gemüse und Früchten) ganz auf den Tisch.

Die Römer verfeinerten ihre Speisen mit Kräutern und Gewürzen (Anis, Bohnenkraut, Dill, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Majoran, Mohn, Petersilie, Pfeffer, Senfkraut, Sesam, Thymian), mit der Fischsauce «Liquamen» und aus Italien eingeführtem Olivenöl oder einheimischem Leinöl. Es war üblich nach Zwiebeln und Knoblauch zu riechen.

Plinius der Ältere (23 bis 79 n. Chr.) berichtete, dass die Raupe des Schmetterlings Weidenbohrer gern verspeist wurde. Auch auf Mehl gezüchtete Käferlarven galten beim römischen Adel als Delikatesse.

Die Ernährung eines «Durchschnitts-Römers» war ausgewogen, sie bestand aus etwa drei Viertel vegetarischen und einem Viertel tierischen Produkten. Einseitiger war die Ernährung der unteren sozialen Schichten, da diese hauptsächlich aus vegetarischen Produkten bestand.

In der Regel wurde zweimal am Tag gegessen, morgens und abends, gemäss ärzteempfehlung für ein gesundes Leben. «Gefrühstück» wurde zwischen 8 und 10 Uhr. Es bestand aus Trinkwasser und Brot, gelegentlich auch aus Resten der Hauptmahlzeit des Vorabends. Schlemmer assen viermal täglich.

Der römische Feldherr Cato empfahl für die auf einem Gutshof arbeitenden Sklaven tägliche Rationen von zirka 600 bis 1000 Gramm Getreide und einen Viertel bis einen Liter Wein und monatlich einen halben Liter Speiseöl.<sup>5)</sup>



Hirschknöchel, Museum Römischer Gutshof Sargans. Bild Beat Moser



Teller aus Lavez (Speckstein), Museum Römischer Gutshof Sargans. Bild Beat Moser

## Rezepte der Römer

### Fladenbrot

Willst Du Brot backen, so wasche die Hände und Schüssel recht rein, tue das Mehl in die Schüssel, allmählich Wasser hinzu, knete es tüchtig. Hast du es gut geknetet, so gib ihm die richtige Brotgestalt und backe es unter einer irdischen Schüssel, welche mit glühenden Kohlen bedeckt wird.

### Spanferkel mit Gemüse gefüllt

Beine das Ferkel von der Gurgel her aus, so dass es wie ein Sack wird. Fülle es mit einer Mischung von gehacktem Huhn, Drosseln, faschiertem Eingeweide des Ferkels, lukanischen Würstchen, entsteinten Datteln, getrockneten Zwiebeln, Schnecken ohne Gehäuse, Malven, Rüben, Lauch, Sellerie, gekochtem Kohl, Koriander, Pfefferkörnern, Pinenkernen und schliesslich 15 Eiern und Liquamen (Sauce aus fermentiertem Fisch), das mit gemahlenem Pfeffer gemischt ist. Nähe das Ferkel zu und brate es an. Dann gib es zum Braten in die Röhre. Wenn es gar ist, schneide es am Rücken auf und übergiesse es mit folgender Sauce: Gestossener Pfeffer, Raute, Liquamen, Passum, Honig, etwas Öl, bringe dies zum Kochen und binde mit Stärkemehl.<sup>5)</sup>

## Kastanie ist ein edles Nahrungsmittel

Sepp Kühne, Förster in Murg und Präsident des Vereins Pro Kastanie Murg, ist ein kompetenter Fachmann und Förderer der Edelkastanie ([www.kastaniendorf.ch](http://www.kastaniendorf.ch)).

### Seit wann ist die Edelkastanie im Raum Murg heimisch?

Sepp Kühne: Die Römer brachten die Edelkastanie über die Alpen. Vermutlich seit der Römerzeit (zirka 1. Jahrhundert nach Christus) ist die Edelkastanie auch bei uns heimisch. Die vermutlich erste urkundliche Erwähnung der Edelkastanie in Murg geht auf das Jahr 1538 zurück. Heute gedeihen in Murg zirka 1850 Edelkastanienbäume. Murg zählt somit zum drittgrössten Edelkastanienbestand der Schweiz.

### Warum wachsen die Edelkastanienbäume vor allem im Raum Murg?

Sepp Kühne: Das milde Klima am Walensee und der saure Boden (aufgrund Verucanogestein) auf der Murgerseite begünstigen das Wachstum der Edelkastanie. In Quinten gedeiht die Kastanie aufgrund des kalkhaltigen Bodens nur schlecht.

### Wie wurde früher die Edelkastanie genutzt?

Sepp Kühne: Edelkastanien waren in früheren Zeiten in der Umgebung von Murg ein wichtiges Grundnahrungsmittel. Neben kochen, rösten und trocknen der Esskastanien, wurde auch Kastanienmehl hergestellt, welches unter anderem dem Brotmehl beigemischt wurde. Früher bezeichnete man die Kastanien als «Brot der Armen». Im 13. bis 15. Jahrhundert war die Kastanie als Nahrungs- und Holzlieferant stark verbreitet und hatte eine grosse Bedeutung. Die Früchte waren ein Volksnahrungsmittel. Die Einfuhr von Getreide, Kartoffel- und Maisanbau (Ribel) führten zur Vernichtung vieler Kastanienanlagen. Grosse Kastanienholz-Mengen wurden für Wuhrbauten, Hausbau, Befuerung von Schmelzöfen (Bergwerk Gonzen), Eisenbahnschwellen usw. benötigt.

### Wie wird heute die Edelkastanie als Nahrungsmittel genutzt?

Sepp Kühne: Heute werden aus den Früchten verschiedene köstliche Speisen zubereitet, wie zum Beispiel Kastanienkonfitüre, Marroni-Linsen-Suppe, Kastanien-Pilz-Risotto, Kastanien-Kar-



Sepp Kühne, Förster und Präsident des Vereins Pro Kastanie Murg.

Bild Beat Moser

toffel-Püree, Kastanien-Gemüseauflauf, Kastaniennudeln, Kastaniendesserts usw.

### Wie gesund ist die Edelkastanie für den Menschen?

Sepp Kühne: Esskastanien sind sehr gesund. Sie enthalten Vitamine (Vitamin B, C, E), Mineralstoffe (Kalium, Kalzium), Kohlenhydrate, Eiweiss, Ballaststoffe usw. Mit seiner basischen Wirkung reduziert Kalium die Übersäuerung des menschlichen Körpers. Kalzium fördert einen gesunden Knochenaufbau. Positiv auf den Cholesterinspiegel im Blut wirkt neben Vitamin E auch die Vielfalt der einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die in den Edelkastanien vorhanden sind. Edelkastanien sind glutenfrei und somit für Personen geeignet, welche keine Gluten vertragen. 100 Gramm Edelkastanien haben einen Fettanteil von nur 1,9 Gramm!

### Wie wird die Gesundheit der Edelkastanienbäume sichergestellt?

Sepp Kühne: Der Murger Bestand war früher durch den Kastanienrindenkrebs (Pilzkrankheit der Edelkastanie) gefährdet. Beim Kastanienrindenkrebs befällt ein Pilz Rinde und Kambium von Stämmen und Ästen und unterbricht so die

lebenswichtige Wasser- und Nährstoffzufuhr. Bereits im Jahr 2000 wurden befallene Murger Bäume bezüglich Pilzen untersucht. Dabei stellte man fest, dass die Pilze fast alle demselben Stamm angehörten, was die Ausbreitung des heilenden Hypovirus begünstigt. Ab Juli 2001 konnten die Pilze an den jungen Kastanienbäumen erfolgreich bekämpft werden. Aufgrund dieser Massnahmen ist heute der Bestand der Bäume weitgehend sichergestellt.

### Wie sieht die Zukunft der Edelkastanie in Murg aus?

Sepp Kühne: Auch in Zukunft hat unser Vereinsziel «Förderung und Erhaltung der Edelkastanie allgemein und speziell im Raume Murg» einen sehr hohen Stellenwert. Des Weiteren ist die Gesundheit aller Bäume sicherzustellen, den Baumbestand zu erhöhen (wenn möglich), der Murger Kastanienweg inkl. Anlagen (Rast- und Spielplatz) zu unterhalten und die einheimische Bevölkerung und weitere Interessierte laufend über den einmaligen ökologischen Kastanienwald in Murg zu informieren.

Befragt von Beat Moser

Neben Wasser war vor allem Wein verbreitet. An den Handelswegen Zürichsee und Rheintal entstanden römische Siedlungen. Um zirka 300 n. Chr. wurden auf den Südhängen dieser Siedlungen Reben gepflanzt. Problematisch war die Haltbarkeit des Weins, deshalb wurde dieser geharzt oder mit Bleisalzen versetzt.

Honig versüsste Getränke, Speisen und konservierte verschiedene Früchte.

Um Gemüse zu konservieren, legten die Römer verschiedene getrocknete Gemüsearten mit Gewürzen vermischt in einen Topf und übergossen das Gemüse mit zwei Drittel Essig und einem Drittel Salzwasser. Eingemachtes Gemüse war beliebt. Die Händler für eingemachtes Gemüse bildeten einen eigenen Berufsverband!

### Ernährung im Kloster Pfäfers

Fische waren für die Fastentage wichtig. Gefischt wurde mit Netz, Angelrute und auch mit dem mehrzinkigen Fischespeer. Die Schaftlänge des Fischespeers betrug drei bis vier Meter. Mit dem Speer fing man Lachse, Hechte, Forellen usw. Da Fisch schnell verdirbt, wurde dieser frisch auf dem Markt verkauft oder die Fische lebten im Weiher. Gemäss Gallus-Vita bestand die Mahlzeit eines Diakons aus Brot, gebratenen Fischen, Butter, Honig, Öl und Wein.

Im Mittelalter wurden die Fische getrocknet, geräuchert oder im Salzfass gepökelt.

Eine ausgewogene Mischkost erhielten die Pfäferser Mönche im 11. Jahrhundert. Die Festtagsspeisen mit Brot, Fleisch, Käse, frischen und getrockneten Fischen, Bohnen, Hirse, Gemüse und Kastanien hoben sich vom alltäglichen Mahl ab. Das Getreide wurde oft als Mus gegessen. Das St.Galler Klostergebäude ass Mus aus Hafer und Dinkel. Die Schweinehaltung war bereits im 9. Jahrhundert auch in Churrätien stark verbreitet, und im 11. Jahrhundert bestanden die Fleischrationen im Kloster Pfäfers ausschliesslich aus Schweinefleisch.

Käse war ein wichtiges Nahrungsmittel für die Mönche. Das Appenzellerland lieferte Käse, als Hauptabgabe für die Abtei Pfäfers. Käse gehörte zum täglichen Brot. Die im 12. Jahrhundert von Abt Gerold in Kraft gesetzten «Verordnungen für Gottesdienst, Verpflegung und Bekleidung» legten fest, dass jeweils am 1. Oktober dem Kellermeister 26 Käse zu übergeben sind. In der Fastenzeit wurde auf Käse verzichtet.

Die Klöster St.Gallen, Pfäfers und Einsiedeln förderten den Rebbau in ihren Gebieten. Die Kenntnisse über die Vinifikation fanden sie in alten römischen und griechischen Schriften. Der Rebberg Porta Romana wurde vom Klosters Pfäfers bewirtschaftet. Dieser Rebberg ist der südlichste und mit 720 m über Meer der höchstgelegene Wingert in der Ostschweiz. In der Regel erhielten die Mönche



Mittelalterlicher Fischespeer, Museum Weesen. Bild Beat Moser

täglich ungefähr einen halben Liter Wein. Der Portaser Weinberg wurde zirka 1340 vom Kloster Pfäfers angelegt. Neuen Wein gab es jeweils ab dem 7. Oktober. Den sogenannten Kollationswein am Abend erhielten die Mönche nur, wenn sie fasteten. Im St.Galler Klosterplan von 820 sind drei Brauereien ersichtlich.<sup>26)</sup>

Hinweise bezüglich einer Bierbrauerei im Kloster Pfäfers sind nicht bekannt. Nicht auszuschliessen ist, dass Pfäfers, um die Versorgungssicherheit zu erhöhen, eigenes Bier gebraut hat. Ob Naturalabgaben an das Kloster Pfäfers in Form von Bier geleistet wurden, wie das für das Kloster St.Gallen oft vorkam, ist bis heute nicht bekannt.<sup>9)</sup>

### Wichtiger Klostergarten

Der Klostergarten spielte bei der Ernährung der Mönche eine wichtige Rolle, da dieser Kräuter und Heilpflanzen lieferte. Walahfrid Strabo, Abt des Klosters Reichenau, schrieb das Gedicht «Hortulus» über den Nutzen der Heilpflanzen. Karl der Grosse legte 812 in der Schrift «Capitulare de villis» das Klostergartenkonzept, inklusive Kräuter- und Heilpflanzenarten, fest.<sup>11)</sup> Der St.Galler Klosterplan von 820 zeigt 18 Beete für Gemüse und Kräuter.

Es wird angenommen, dass im Kloster Pfäfers auch ein Kräuter- und Gemüsegarten existierte, wie im Kloster St.Gallen. In der Abbildung des Klosters Pfäfers sind Zäune erkennbar. Der eingezäunte Bereich hinter dem Fischteich, links des heutigen «Torkels», scheint eine Gartenanlage gewesen zu sein.<sup>9)</sup>

Immer wieder gab es Hungersnot in der Karolingerzeit. Die Chronisten berichteten von hoher Sterblichkeit und Epidemien.



Kloster Pfäfers um 1628 mit Fischweiher und Einzäunung (links oben). Bild Stiftsarchiv St.Gallen

mien bei Mensch und Tier, aufgrund Nahrungsmangel. Dazu führten strenge Winter, grosse Regenfälle oder kriegerische Ereignisse wie der Einfall der Ungaren von 926. Zur Linderung der Nahrungsknappheit erliess Karl der Grosse Bestimmungen wie Ausfuhrverbot von Nahrung, Höchstpreise für Getreide und finanzielle Unterstützung der Notleidenden durch Kirche und Adel.

## Ernährung zur Zeit der Industrialisierung

Die Küche hat sich seit dem Mittelalter bis ins frühe 19. Jahrhundert wenig verändert. Zentral blieb die offene Feuerstelle mit Rauchfang, die zugleich als Wärmequelle diente. Über dem Feuer hing der Wassertopf. Dreifusstöpfe wurden in die Glut gestellt. Für Gerichte mit Oberhitze wurde Glut auf den Deckel gelegt. Zum Backen gab man die Backwaren zum Bäcker, oder

man besass bereits eine Backröhre am Ofen.

Oft bestand die Mahlzeit aus Kaffee, Kartoffeln und Brot, was den Gesundheitszustand der Bevölkerung beeinträchtigte. Der Kaffee wurde aber nicht grundlos zum Hauptgetränk der Fabrikarbeiter. Er war, besonders wenn fast ausschliesslich aus Zichorie (Wegwarte) gebraut, günstig, schnell gebraut und hielt die Arbeiterinnen und Arbeiter während ihrer 14-stündigen Arbeitszeit im Textilbetrieb wach. Der Kaffee wurde seiner vermeintlich sättigenden Wirkung wegen nicht als Getränk, sondern als Nahrungsmittel betrachtet, obwohl sein Nährwert sehr gering ist. Als bessere Alternative wurde in der Fabrik Milch konsumiert.

Während Jahrhunderten waren Getreidebrei und Eintopfgerichte die Hauptmahlzeiten für viele Menschen. Julius Maggi entwickelte in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts die Maggi-Leguminosen. Dieses Gemüse- und Fleischkonzentrat liess sich mit Wasser durch kurzes Aufkochen in eine schmackhafte und nahrhafte Suppe verwandeln. Die Maggi-Leguminosen waren auch für Fabrikarbeiter erschwinglich. Vorteilhaft war der geringe Zeitaufwand für die Zubereitung. Die Suppe lieferte grösstenteils die vom Menschen benötigten Eiweisse und Kohlenhydrate. Als eines der ersten industriell hergestellten Lebensmittel durchbrach die Maggisuppe den Teufelskreis der Fabrik-

## Ernährung im Benediktinerkloster

Speiseordnungen des Klosters Pfäfers und Vorschriften für Amtsträger der Abtei St.Gallen informieren über die Ernährung der Mönche und Klosterschüler im 12. und 13. Jahrhundert. Tägliche Nahrungsmittel waren Brot und Wein. Der Wein mit geringem Alkoholgehalt war meist nicht lange haltbar. Im Wochenplan wechselten sich Käse, Fleisch, Fisch und Eier als Hauptspeise ab, wobei Sonntag, Dienstag und Donnerstag Fleischtage, Montag, Mittwoch, Freitag und Samstag fleischlose Tage waren. Seltener ist von Gemüse, Obst und Nüssen als Beilage die Rede.

Während der vierzigstägigen Fastenzeit vor Ostern und an den übers Jahr verteilten Fastentagen beherrschten Fische, Bohnen, Erbsen und Getreidekuchen den Speiseplan. In Pfäfers ersetzte Olivenöl aus dem Bergell Butter und Tierfett. An den Kirchenfesten, Heiligen- und Jahrestagen konnte dagegen mit besonderen Fleisch- oder Fischspeisen und mit grösseren Weinrationen gerechnet werden. Sonntags, dienstags und donnerstags gab es Fleisch, am Mittwoch und Freitag Seefische, falls solche vorhanden waren. An einigen Fest- und Feiertagen wurden Spezialrationen gereicht:

- Am Aschermittwoch ass man ein Gemisch aus Bohnen, Fischen, Hirse sowie Kastanien.
- Am Ostermorgen gab es eine Specksuppe, die die vom Fasten geschwächten Mägen stärken und die schlechte Laune vertreiben sollte.

Während der Fastenzeit ass man sonntags, montags, mittwochs und freitags getrocknete und frische Fische.

Während der Fastenzeit musste im Kloster während 40 Tagen auf Fleisch wie

auch auf essbare Produkte (Butter, Milch, Eier, Käse) warmblütiger Tiere gänzlich verzichtet werden.

Genau geregelt waren der Weinkonsum der Mönche, die Quantität des Alltags und die Spezialzugaben an kirchlichen Hochfesten, an Fasttagen und bei Jahrestagen. In der Fastenzeit wurden neben Brot vorwiegend Gemüse (zum Beispiel Bohnen, Kohl, Erbsen), Zigerbrühe, Hafermus und Hirse gegessen. Bedeutend während der Fastenzeit waren der lokale Fischfang und der Fischimport (zum Beispiel Heringe).

Auch Krebse, Schnecken und Frösche waren beliebte Fastenspeisen.

Grundsätzlich galt: Kein Fleisch während der Fastenzeit (vielleicht ausnahmsweise an einigen Sonntagen!).

Aufgrund der Benediktinerregel assen die St.Galler Mönche mit Ausnahme der Kranken bis zum 10. Jahrhundert kein Fleisch. Im Laufe der Jahrhunderte kam man von solchem Rigorismus ab.

Auf den Tischen lagen Tücher, die alle zwei Wochen gewechselt wurden. Handtücher in der Nähe des Giessfasses ersetzte man zweimal wöchentlich. Das Trinkgeschirr umfasste unter anderem silberne Becher. Käse, Ziger, Nüsse und Äpfel standen in grossen Schüsseln den Mönchen zur Verfügung.

Auch der Aberglaube und die Unwissenheit des Zeitalters ist aus verschiedenen Behauptungen ersichtlich. So wird der Biber zu den Fischen gerechnet und Fisch geheissen, ferner erzählt, dass die Wachtelmutter, um die Verfolgung des Jägers von ihren Jungen weg und auf sich zu ziehen, sich hinkend stelle, dass die Tauben keine Galle haben usw. Die Speisen wurden mit Gewürzen, Kräutern und Honig verfeinert.<sup>8)</sup>



Werbeplakat von Maggi, ca. 1900.  
Bild Archives historique Nestlé





Rebbenberg Porta Romana.

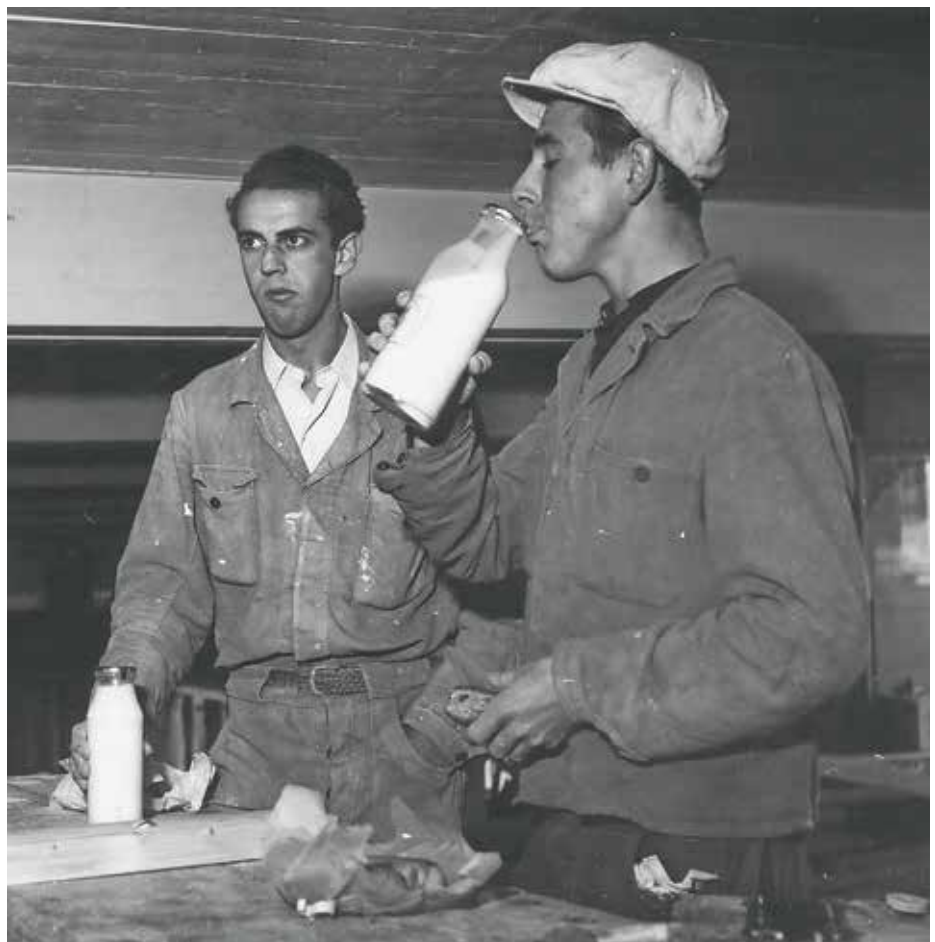
Bild Beat Moser

arbeiter, sich nur von Kartoffeln, Kaffee und teilweise Schnaps zu ernähren.

### Hungersnot

Der Ausbruch des Vulkans Tambora in Indonesien führte 1816 auch im Sarganserland zu einem Jahr ohne Sommer mit Missernten und Teuerung. Peter Scheitlin, Pfarrer, Lehrer und Chronist der Hungerjahre, aus St.Gallen, schrieb: «Ein schöner Tag war im Jahr 1816 eine sehr grosse Seltenheit. Fast das ganze Jahr war kalt und regnerisch. Darunter waren alle Feldfrüchte noch sehr zurück, und keine Art von Frucht war wohl-geraten. Gras im Wasser gesotten und nichts dazu, ist eine elende Nahrung. Auch ass man alle Schnecken der ganzen Gegend auf. Man ass Katzen und fing sie in der Stadt weg, man ass, was man sonst den Schweinen nicht gegeben hätte.»<sup>18)</sup>

Die Kinder im 19. Jahrhundert waren kleine Erwachsene, mussten früh arbeiten, hungerten, gingen kaum zur Schule. Kinder sammelten Weinbergsschnecken in den Rebbergen. Der Schneckenmann zahlte für 100 Paar 25 Rappen. Er mästete die Tiere und verkaufte sie im Winter in



Fabrikarbeiter stärken sich mit Milch.

Bild Schweizerisches Sozialarchiv

Italien oder Frankreich. Oft tauschte er die Schnecken gegen Wein ein. Aus Armut wanderten jeden Frühling Kinder nach Oberschwaben auf grosse Bauernhöfe. Kinder, die in der Fabrik nichts taugten, kamen oft zu Bauern, als Hütebuben, dies empfanden viele als Paradies, denn sie konnten genug essen. Zum Frühstück gab es Brot und Kaffee, zu Mittag Kaffee und geschwellte Kartoffeln, abends Kaffee und Kartoffeln oder Röstli. Die Mutter leerte die Kartoffelpfanne in die Mitte des Tisches, die Esser breiteten ihre Arme aus, damit keine Kartoffel auf den Boden kullerte.<sup>19)</sup>

### Ernährung in der Fabrik

Exemplarisch wird die damalige Verpflegung der Arbeiterinnen und Arbeiter der Spinnerei Murg vorgestellt. Das Wohlfahrtshaus Luegete der Spinnerei Murg AG wurde 1927 eröffnet und vom Schweizer Verband Volksdienst (SSV) betrieben. Die damaligen Ziele des SSV waren, schmackhafte, abwechslungsreiche Mahlzeiten, Zwischenverpflegung und alkoholfreie Getränke zu günstigen Preisen für die Mitarbeitenden bereitzustellen. Des Weiteren waren die Richtlinien der Ernährungslehre zu berücksichtigen und Arbeitsabläufe in der Küche zu verbessern. Die Spinnerei Murg AG subventionierte den Kantinenbetrieb. Auch verpflegten sich die Mitarbeitenden mit von zuhause mitgebrachten Speisen. Die später aus den USA übernommene Selbstbedienung in den Kantinen erlaubte, das Angebot zu erhöhen und in kürzerer Zeit mehr Mitarbeitende zu verpflegen.



Kinder sammeln Weinbergschnecken im St.Galler Oberland.  
Bild St.Galler Kantonsgeschichte, Band 5

### Literatur und Quellen

- 1) Burmeiser, Karl-Heinz: Die Rheinmühlen, Internationale Rheinregulierung: Der Alpenrhein und seine Regulierung, Rorschach 1992, S.75-78
- 2) Gmür Heinz: Ein Volkslied, zwei Denkmäler und 1850 Edelkastanienbäume, Terra plana 3/2003, S.56-60
- 3) Beyeler, Heidy: Edelkastanie gewinnt wieder an Boden, Terra plana 4/2013, S.19-23
- 4) Beyeler, Heidy: Ein kostbares Gut wird wiederentdeckt, Terra plana 4/2014, S.9-14
- 5) Vindonissa Museum Brugg: Culinaria Romana: So assen und tranken die Römer, 1984
- 6) Kantonales Museum für Urgeschichte Zug: Kulinarische Reise in die Vergangenheit: Ein Kochbuch mit Rezepten von der Steinzeit bis ins Mittelalter, 1995
- 7) Frei, Benedikt: Der römische Gutshof von Sargans, Archäologischer Führer der Schweiz, 1971
- 8) Vogler, Werner: Zur Geschichte der St.Galler Klosterküche, mit besonderer Berücksichtigung der Wiler Küchenordnung von Abt Ulrich Rösch (ca.1480), Kunst- und Museumsfreunde Wil und Umgebung
- 9) Kuratli Jakob, Stiftsarchiv St.Gallen, Mail vom 8. Februar 2016
- 10) Perret, Franz; Vogler, Werner: Die Abtei Pfäfers, St.Gallen 1986
- 11) Wikipedia: Capitulare de villis vel curtis imperii (Verordnung Karl des Grossen)
- 12) Benedictiones ad mensas Ekkehardi, Doktordiplom des Magister Felix Hemmerlin von Zürich
- 13) Flammer Dominik, Müller Sylvan: Das kulinarische Erbe in den Alpen, 2012
- 14) Imhof, Paul: Das kulinarische Erbe der Schweiz, Echtzeit Verlag
- 15) Freytag, Eckhard: Klosterküche, 2014 Otus Verlag AG, St.Gallen
- 16) Nestlé Alimentarium: Gesellschaft und Ernährung um 1000, 2000
- 17) Wikipedia: Esskultur des Mittelalters Ostschweiz am Sonntag, 14.02.2016: Die letzte Hungersnot
- 18) Ostschweiz am Sonntag, 14.02.2016
- 19) St.Galler Tagblatt, 19.02.2015: 25 Rappen für 100 Paar Schnecken
- 20) Tanner, Jakob: Fabrikmahlzeit Chronos-Verlag 1999
- 21) Wikipedia: Stevia
- 22) Wikipedia. Maggi
- 23) WWF: Umweltgerecht essen - der Erde zuliebe, Faktenblatt Ernährung 2013
- 24) www.ribelmais.ch
- 25) www.linthmais.ch
- 26) http://bier.ch
- 27) www.heilkraeuter.de/lexikon/
- 28) www.zentrum-der-gesundheit.de/esskastanien.html



Wohlfahrtshaus Luegete der ehemaligen Spinnerei Murg AG.

Bild Beat Moser

### Dank

An dieser Stelle möchte ich mich für die Unterstützung herzlich bedanken bei Dr. Martin Schindler, Leiter Archäologie St.Gallen; Dr. Jakob Kuratli, Stellvertreter Stiftsarchiv St.Gallen; Mathias Bugg, Kantonsschullehrer, Berschis; Rolf Landolt, ehemaliger Betriebsleiter der Maismühle Mels; Peter Bretscher, Historisches Museum Frauenfeld; und Albert Pfiffner, Leiter Nestlé-Archiv.