

<b>Zeitschrift:</b>	Archäologie der Schweiz : Mitteilungsblatt der SGUF = Archéologie suisse : bulletin de la SSPA = Archeologia svizzera : bollettino della SSPA
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerische Gesellschaft für Ur- und Frühgeschichte
<b>Band:</b>	8 (1985)
<b>Heft:</b>	3: Essen und Trinken in früheren Zeiten = L'alimentation dans les temps anciens
<b>Vorwort:</b>	Essen und Trinken in früheren Zeiten = L'alimentation dans les temps anciens

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Essen und Trinken in früheren Zeiten

Speise und Trank gehören untrennbar zum Leben. Das Beschaffen der Nahrung, deren Zubereitung und Verzehr nahmen einst sehr viel Zeit und nehmen noch heute einen Teil der Tagesarbeit in Anspruch. Sehr oft ist daran eine Gemeinschaft beteiligt, aus der heraus Essvorschriften und Tafelsitten erwachsen.

Aus der Fülle der Nahrungsmittel und ihrer regional unterschiedlichen Beigaben wie etwa Gewürze kommen phantasievolle Köchinnen und Köche zu geschmacklich und optisch ganz verschiedenartigen Gerichten, die ihrerseits zu »Nationalgerichten« werden können. Neben der Freude am Experimentieren spielte auch schon immer der Hang zum Exotischen, Fremden eine wichtige Rolle, wie die Vorliebe für Gepfeffertes in den römischen oder für Zimt in den mittelalterlichen Rezepten zeigt.

Die in diesem Sonderheft unserer »Archäologie der Schweiz« vereinigten Beiträge bieten keine umfassende Geschichte von Essen und Trinken – vom Jäger und Sammler der Altsteinzeit bis zum Konsumenten des Fast Food im späten 20. Jahrhundert – auf dem Gebiet der heutigen Schweiz: die Erforschung dieses Zweigs der Kulturgeschichte steckt noch zu sehr in den Anfängen. Die Beiträge beschreiben und werten in einer Art Längsschnitt durch die Epochen, von der Steinzeit bis zum ausgehenden Mittelalter, besonders anschauliche und weiterführende archäologische Befunde und historische Quellen, die unser Wissen über Nahrung und auch Tischsitten der vergangenen Zeiten bereichern. Mit vier originalen Rezepten – das älteste ist eine Rekonstruktion nach archäologischen und botanischen Funden – können auch die Leser sich aktiv mit »cuisine ancienne« auseinandersetzen.

Dank günstigen Bodenverhältnissen haben sich nicht nur in prähistorischen Seerandsiedlungen, sondern auch an römischen und mittelalterlichen Fundorten Geschirr und Gerätschaften aus Holz, Geflecht, Leder usw. und nicht selten zahlreiche Pflanzenreste erhalten. Tierknochen, Eierschalen, Schneckenhäuser und Fischreste geben einen Querschnitt durch die Fleischnahrung. Pflanzenreste wie Samen und Früchte zeigen wenigstens in Ausschnitten, welche Arten – angebaut und wild gesammelt – von den früheren Bewohnern unseres Landes geschätzt waren. Ein Glücksfund ist das vollständige neolithische Sauerteigbrot aus Twann: spätestens seit 3500 v.Chr. trat neben den Brei auch das Brot. Auch Geschirrformen unterrichten über frühere Speisen und Getränke. Anhand neuer Gefäßformen und der in beträchtlichem Umfang importierten Lebensmittel südlicher Herkunft können wir mediterrane Einflüsse in der einheimischen, gallorömischen Küche feststellen und deshalb römische Rezepte teilweise als Quellen auch für unser Gebiet benützen. Noch der St. Galler Klosterplan knüpft mit seinem Gemüse- und Kräutergarten an antikes Wissen an.

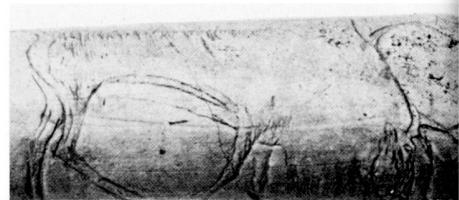
Lebensmittel wurden aber nicht erst seit der Römerzeit importiert. Schon die vornehmen Hallstattleute schätzten im 7. und 6. Jahrhundert v.Chr. Wein aus Südfrankreich, den sie zuweilen aus kostbaren griechischen Trinkschalen genossen. In der Spätlatènezeit tranken die vermögenden Kelten Wein aus Italien, der in Amphoren durch das Rhonetal und offenbar auch in Holzfässern über die Alpen verhandelt wurde.

Noch sind bei uns mit Ausnahme der Burgen kaum Siedlungen aus dem frühen und hohen Mittelalter archäologisch untersucht. Einige Lücken vermag in letzter Zeit die Stadtarchäologie zu füllen, wie etwa die Untersuchung der Tierreste aus dem Reischacherhof in Basel zeigt. Weil aber nur wenig Geschirr und Gerätschaften bekannt sind, kann vom spärlichen Tongeschirr des 11. und 12. Jahrhunderts nur sehr bruchstückhaft auf die damalige Nahrung und ihre Zubereitung geschlossen werden.

Vom 13. Jahrhundert an ist uns in Funden und Bildern ein breites Spektrum an Küchengeräten und Tischgeschirr erhalten. Chroniken, Handschriften und Gemälde überliefern zunächst Bilder aus dem höfischen Leben, später in zunehmendem Masse auch aus dem Alltagsleben der bürgerlichen und der einfachen Bevölkerung. Tischzuchten in Versform lehnen die neu entstandene Schicht des ritterlichen Adels und später auch zünftige Handwerker und Bürger das gute Benehmen bei Tisch, und viele ihrer Regeln werden bis heute befolgt.

Seit dem 15. Jahrhundert gibt es im deutschsprachigen Raum Kochbücher mit Rezepten für eine bürgerliche Küche. Dabei fällt unter anderem die Vorliebe für den exotischen Zimt auf, mit dem gerne nicht nur die zum Fleisch gereichte »Brüh« abgeschmeckt, sondern auch der einfache Hirsebrei gewürzt wurde.

Und damit: Guten Appetit auf den Spuren des Essens und Trinkens in vergangenen Zeiten!



#### L'alimentation dans les temps anciens

La vie ne se conçoit pas sans manger et boire. La quête de la nourriture, sa préparation et sa consommation représentent aujourd'hui comme hier une part importante de l'activité quotidienne. Les communautés qui gèrent cet aspect de l'existence ont codifié peu à peu les rituels des repas et les habitudes de table.

Des générations de cuisinières et de cuisiniers inventifs ont tiré parti de l'éventail des produits alimentaires régionaux et des épices, créant des mets toujours nouveaux, aussi agréables à voir qu'à goûter. Ainsi se sont créés les »plats nationaux«. L'attrait des produits exotiques s'est toujours allié au plaisir de l'expérimentation. L'usage immodéré du poivre dans la cuisine romaine et de la cannelle dans les recettes médiévales sont des exemples éloquents de ce phénomène.

Les études présentées dans ce numéro d'Archéologie suisse ne prétendent pas donner un panorama complet de la préhistoire et de l'histoire de l'alimentation en Suisse, du chasseur et récolteur paléolithique à l'avaleur de »fast food« de ce vingtième siècle finissant. Cet aspect de notre ethno-archéologie n'en est encore qu'à ses débuts. Les contributions qui suivent donnent des repères archéologiques et historiques, précisant nos connaissances relatives à l'alimentation et à la table, du néolithique à la fin du moyen-âge. En guise de travaux pratiques, nous vous proposons également quatre recettes originales, tout en précisant que le plat néolithique est une reconstitution fondée sur des trouvailles archéologiques et botaniques.

L'humidité du sous-sol nous a conservé de nombreux ustensiles de cuisine et de table en bois, en vannerie ou en cuir, et cela non seulement dans les sites littoraux préhistoriques mais aussi dans bien des gisements romains et médiévaux. L'alimentation carnée est représentée par les ossements des animaux et des poissons, les coquilles d'oeufs, les coquillages. Les macrorestes végétaux, graines et fruits nous indiquent quelles plantes sauvages ou cultivées étaient consommées par nos ancêtres. Le pain néolithique retrouvé intact à Twann est une découverte exceptionnelle, qui nous révèle que l'on cuisait du pain levé déjà en 3500 avant J.-C., en complément des bouillies de céréales habituelles.

Les récipients et ustensiles nous renseignent également sur les plats et boissons antiques. Ainsi, à l'époque romaine, des poteries de forme nouvelle sont liées à l'importation progressive des produits d'origine méditerranéenne. Elles attestent de l'influence méridionale dans la cuisine indigène gallo-romaine de nos régions. Dans cette idée, les jardins potagers et les plantations d'herbes aromatiques que l'on voit sur les plans de l'abbaye de St-Gall appartiennent encore à la tradition antique.

La mode des produits importés ne date pas des romains. Dès le VIIe et VIe siècle avant J.-C., la noblesse hallstattienne faisait venir son vin du midi de la France et le buvait dans de précieuses coupes grecques. A l'époque de la Tène finale, les Celtes fortunés consommaient du vin italien qui traversait les Alpes dans des tonneaux en bois et remontait la vallée du Rhône chargé dans des amphores.

Plus près de nous, les sites médiévaux ont été à peine explorés, mis à part quelques châteaux-forts. Les investigations de l'archéologie urbaine nous livrent les premières précisions, comme cette analyse des restes animaux du Reischacherhof à Bâle. Ces époques sont malheureusement fort avares en céramiques et ustensiles de cuisine. Ainsi, la vaisselle des XIe et XIIe siècles ne nous livre que des indications très fragmentaires sur la cuisine de ce temps-là. Par contre, dès le XIIIe siècle, nos sources deviennent plus abondantes. Les chroniques, manuscrits et enluminures illustrent tout d'abord l'ambiance de la cour, puis la vie quotidienne des bourgeois et enfin celle des autres couches sociales.

Des poèmes de table rappellent à la chevalerie les règles de la bienséance, mais s'adressent également au gens des corporations et à tous les habitants des bourgs. Notre société observe aujourd'hui encore une bonne partie de ces conventions.

Les ouvrages consacrés à la cuisine bourgeoise paraissent dès le XVe siècle dans les régions germanophones. Ils révèlent notamment une préférence pour la cannelle, qui assaisonnait les sauces des viandes, comme les bouillies de millet les plus simples.

Nous vous souhaitons de lire avec appétit ces pages consacrées à la gastronomie antique!

#### L'alimentation à l'»Age de la Pierre taillée« Paléolithique-Mésolithique

Jean-Marie Le Tensorer 118-124

#### Die Nahrungsversorgung eines jungsteinzeitlichen Pfynerdorfes am unteren Zürichsee

Stefanie Jacomet und Jörg Schibler 125-141

#### Wegzehrung ins Jenseits?

Ulrich Ruoff 142-149

#### Boire et manger à la fin de La Tène en Suisse occidentale

Gilbert Kaenel 150-159

#### Pflanzenanbau, Nahrungsmittel und Essgewohnheiten im römischen Vicus Vitudurum – Oberwinterthur

Sylvia Fünfschilling,  
Christiane Jacquat, Jörg Schibler,  
Andreas Zürcher 160-167

#### Vom Essen und Trinken im römischen Augst – Kochen, Essen und Trinken im Spiegel einiger Funde

Alex R. Furger 168-187

#### Der Reischacherhof in Basel – mittelalterliche Speiseabfälle aus fünf Jahrhunderten

Philippe Morel 188-196

#### Küche, Geschirr und Essmanieren im Mittelalter

Jürg Tauber 197-203

#### Zu Quellen für Speise und Trank um die Wende des Mittelalters

Andreas Morel 204-222

#### Volkskundliche Notizen zum Verhalten bei Tisch und zum Umgang mit dem Essbesteck

Hans Trümpty 223-227