

**Zeitschrift:** arCHaeo Suisse : Zeitschrift von Archäologie Schweiz = revue d'Archéologie Suisse = rivista di Archeologia Svizzera

**Herausgeber:** Archäologie Schweiz

**Band:** 2 (2024)

**Heft:** 3

  

**Artikel:** Von der Artenliste zum Drei-Gang-Menü der Pfahlbauer\*innen

**Autor:** Schäppi, Katharina / Ebersbach, Renate / Benguerel, Simone / Gschwind, Markus

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1062054>

### **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:** 12.01.2026

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





sie einer Art zuzuweisen und sie auszuzählen. Daraus entstehen Artenlisten, die aufzeigen, welche Pflanzen in welcher Häufigkeit an einer Fundstelle vorkommen. Mit Hilfe dieser Listen, die mehrere hundert Arten umfassen können, rekonstruieren die Spezialist\*innen, welche Pflanzen von den Menschen wie genutzt wurden und welche Landschaftstypen im Umfeld der Dörfer vorhanden waren. Neben der Verwendung als Baumaterial, Tierfutter, Medizin oder zur Herstellung von Behältnissen und Kleidungsstücken sind viele Pflanzen auch essbar. Was aber hat man daraus gekocht und wie schmeckt Weisses Gänsefuss (*Chenopodium album*) oder Wassernuss (*Trapa natans*)?

Das interessierte auch uns drei Archäologinnen und einen Archäologen aus Schaffhausen, dem Thurgau, Baden-Württemberg und Bayern, weshalb wir 2021 zum zehnjährigen Jubiläum der Pfahlbauten als UNESCO Welterbe einen archäologischen Foodblog ins Leben riefen. Ein ganzes Jahr lang drehte sich bei uns alles um die Ernährung der Pfahlbauer\*innen, und Woche für Woche veröffentlichten wir auf [www.palafitfood.com](http://www.palafitfood.com) und @palafitfood einen neuen Beitrag. 2023 erschien das Buch dazu. Den Namen PalaFitFood leiteten wir aus der französischen Bezeichnung für Pfahlbauten «palafittes» und dem Trend zu gesundem Essen ab.

Auf der Suche nach Informationen rund um die Ernährung der Jungsteinzeit und Bronzezeit haben wir Artenlisten studiert, Fachartikel und Bücher gelesen und uns gefragt: Was haben die Seeuferbewohner\*innen vor 5000 Jahren im Frühling gegessen? Wie schmeckt ein Wildapfel? Was kocht man aus Eicheln? Wie bewährt sich eine Backplatte aus Ton im praktischen Einsatz? War der Schlafmohn nur Lebens- oder auch Betäubungsmittel? Und vor allem: Welche Gerichte kann man aus den damals zur Verfügung stehenden Nahrungsmitteln zaubern, die lecker schmecken, unbekannte Geschmackswelten eröffnen und einen neuen Blick in die Pfahlbauküche ermöglichen? Leider ist wenig darüber bekannt, aus welchen Zutatenkombinationen ein Menu bei Pfahlbauers bestand. Auskunft darüber geben können die noch viel zu selten untersuchten Speisekrusten in Kochtöpfen, menschliche Exkremente (in der Fachsprache Koproolithen genannt), Birkenteerkaugummis oder der Mageninhalt von Ötzi, der Gletschermumie. Die Analyse alter DNA eröffnet hier neue Möglichkeiten und führte zum Beispiel zum Nachweis, dass Ötzi kurz vor seinem Tod Steinbock- und Rothirschfleisch gegessen hat, was uns zu einem Rezept namens «Ötzis letztes Mahl» inspirierte. Es ist einer von 150 Kochvorschlägen, die wir passend zum Blogthema und zur Jahreszeit kreierte, fotografierten und mit Genuss

### De la liste des espèces au menu à trois plats des habitant·es des palafittes

Que mangeaient les occupant·es des rives des lacs il y a 5000 ans? Quel goût a une pomme sauvage? Que peut-on cuisiner avec des glands? Les archéologues de PalaFitFood se sont penché·es sur ces questions. À partir des listes d'espèces identifiées sur les sites par l'archéobotanique, elles ont créé des recettes utilisant uniquement des denrées à disposition au temps des palafittes. Cette démarche offre une nouvelle vision de la cuisine à cette époque, à laquelle tout ce qui était comestible était sans doute mangé. Plongez dans un monde de saveurs nouvelles, inhabituelles, et cuisinez ces plats à base de graines de chénopode et de châtaignes.

### Dall'elenco delle specie al menu a tre portate degli abitanti delle palafitte

Cosa mangiavano i lacustri 5000 anni fa? Che sapore ha una mela selvatica? Cosa cucinavano con le ghiande? Gli archeologi e le archeologhe di PalaFitFood cercano di rispondere a queste domande. Sulla base delle specie archeobotaniche, hanno creato piatti con alimenti disponibili all'epoca che forniscono una nuova visione della cucina delle palafitte. Tutto ciò che era commestibile è stato probabilmente mangiato. Immergetevi in un mondo di sapori nuovi e sconosciuti e cucinate la ricetta con castagne e semi di farinello comune!



[archeologie-suisse.ch/palafitfood-recettes/](http://archeologie-suisse.ch/palafitfood-recettes/)

verspeist haben. Dabei galt, dass nur damals bekannte Lebensmittel verwendet werden dürfen, d. h. Pflanzen (oder Tiere), die für die Pfahlbauzeit nachgewiesen sind. Um die Hemmschwelle für ein Nachkochen durch die Community gering zu halten, war jedoch der Einsatz von Mixer, Backofen, Gasgrill und Edelstahlpfanne erlaubt.

In diesem Jahr der intensiven Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung zur Pfahlbauzeit wurde uns PalaFitFood-Köch\*innen klar, dass die Pflanzen auf eine ganz andere Art als heute eine wichtige Rolle spielten. Es ging damals nicht darum, fünf Portionen Gemüse am Tag zu essen, genügend Vitamine zu sich zu nehmen oder Beeren mit möglichst vielen Antioxidantien in den Speiseplan einzubauen. Im Vordergrund stand, dass man das ganze Jahr hindurch genügend zu essen hat. Den Bedarf deckten



**2** Junge Gänsefusspflanzen im Getreidefeld.

Jeunes plantes de chénopode dans un champ de céréales.

Giovane pianta di farinello comune in un campo di cereali.

dabei sowohl Kultur- als auch Wildpflanzen. Die auf den Feldern angebauten Getreide Emmer, Einkorn, Gerste und Weizen, die Erbsen und die Ölfrüchte Lein und Mohn sind kalorienreich und sicherten als gut lagerfähige Vorräte das Überleben auch in der kalten Jahreszeit. Die Sammelpflanzen aus Feld, Wald, Wiese und See bereicherten die Palette mit saisonalen Frischprodukten und ergänzten den Vorrat. Geschmacklich und im Aussehen sind diese Wildpflanzen allerdings weit entfernt vom heutigen knackig-orangen Rüebli, dem prallen Kohlkopf oder dem rotbackigen, saftigen Apfel. Die Wildpflanzen sind oft intensiver im Geschmack und weisen deutlich mehr Bitterstoffe, Säure, Ballaststoffe und Nahrungsfasern auf als unsere über die Jahrtausende gezüchteten Gemüse- und Obstsorten, deren Wurzeln, Samen und Früchte auf Maximalgrösse getrimmt sind. Daher waren für die Pfahlbauer\*innen die säuerlich schmeckenden jungen Buchenblätter frisch ab Baum genascht im frühen Frühling, die sonnenwarm gepflückten Walderdbeeren im Frühsommer oder die von Raureif überzogenen Schlehen im tiefen Winter ein Highlight der jeweiligen Jahreszeit. Sicherlich nutzten die Köche damals neben den sättigenden Pflanzen auch Wildkräuter zum Würzen des Gerstenbreis oder für einen warmen Tee an nebligen Tagen. Grundsätzlich kann davon ausgegangen werden, dass man alles, was geniessbar war, auch gegessen hat. Das galt übrigens nicht nur für Pflanzen, sondern auch für Tiere, denn die Pfahlbauer\*innen ernährten sich beileibe nicht nur pflanzlich, und die Verwertung der Tiere

(Wild- und Nutztiere) von Kopf bis Fuss, bzw. *from Nose to Tail*, war damals kein Trend, sondern eine Selbstverständlichkeit.

Was aber stellt man nun mit *Chenopodium album* an? Und wie schmeckt Wassernuss? Der Weisse Gänsefuss, der so heisst, weil die Blätter an die Schwimmlappen ebenener Wasservögel erinnern, gilt heute als ungeliebtes Unkraut in Äckern. Denn einmal geblüht vermehrt er sich über die kleinen, embryoartigen, bis zu 1,5 Millionen Samen pro Pflanze rasend schnell. Der Gänsefuss ist seit der Jungsteinzeit in Mitteleuropa nachgewiesen. Vermutlich schlich er sich bereits damals als Unkraut auf Getreidefeldern ein und fand mit der Weitergabe von verunreinigtem Saatgut eine immer grössere Verbreitung. Der Gänsefuss gilt daher als Archäophyt, d. h. als eine Pflanze, die vor Kolumbus von Menschen eingeschleppt wurde und sich hier verbreitete (im Gegensatz zu den Neophyten, die nach Kolumbus aus der Neuen Welt nach Europa gelangten). Vielleicht galt zunächst noch «Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht». Aber irgendwann entdeckten die Pfahlbauer\*innen, dass der Gänsefuss essbar ist, und zwar sowohl die Blätter, die roh verzehrt oder leicht gedünstet nach Spinat schmecken, als auch

**3** Schale einer Wassernuss aus der jungsteinzeitlichen Pfahlbaufundstelle Olzreute-Enzisholz (D).

Coque d'une châtaigne d'eau trouvée sur le site palafittique néolithique de Olzreute-Enzisholz (D).

Buccia di una castagna d'acqua dal sito palafitticolo del Neolitico di Olzreute-Enzisholz (D).





die Samenkörner, die an Quinoa erinnern. Blätter sind archäologisch äusserst selten erhalten. Gänsefuss-samen entdecken die Archäobotaniker\*innen dagegen in fast allen Proben aus Pfahlbau fundstellen. Sie kommen in Getreidevorräten, in menschlichen Fäkalien oder zu Hunderten bis Tausenden in den archäologischen Schichten vor. Daher gehen die Forscher\*innen inzwischen davon aus, dass man Gänsefuss-samen gezielt gesammelt und bevorratet hat. Spannend ist, dass noch im 19. Jh. während Hungersnöten Mehl mit Chenopodium-Samen gestreckt wurde. Die daraus gebackenen Brote nannte man Hungerbrote. Gut möglich, dass das bereits vor über 3000 Jahren so gehandhabt wurde. Fiel die Getreideernte mager aus oder ganz weg, wuchs in den zerstörten Feldern immerhin noch der Gänsefuss, der erst im Spätsommer aufschiesst, reichlich blüht und Samen ansetzt.

Die Schalen der Wassernuss (*Trapa natans*) erzählen eine andere Geschichte. In der Pfahlbauzeit wucherte die Pflanze in vielen flachen Voralpenseen. Heute ist sie äusserst selten und deshalb streng geschützt. Während die Wassernüsse früher im Spätsommer bequem vom Einbaum aus gepflückt werden konnten, ist eine Ernte heute streng verboten. Daher weiss das PalaFitFood-Team nicht, wie echte Wassernuss schmeckt. Angeblich sind die proteinreichen weissen Kerne in den charakteristisch gezackten Schalen gekocht, geröstet und getrocknet geniessbar und geschmacklich mit der asiatischen Wassernuss oder der Marroni vergleichbar. Der Eintopf aus Linsen, Fake-Wassernuss (tiefgefrorenen Marroni), wilden Karotten, Rindfleisch, gewürzt mit Wirbeldost, Thymian und Sauerampferblüten, war jedenfalls vorzüglich; wir haben ihn bis zum letzten Rest mit Holzlöffeln aus dem Tontopf gekratzt.

**Katharina Schächpi** ist Kantonsarchäologin des Kantons Schaffhausen.

**Renate Ebersbach** ist Leiterin des Fachgebietes Feuchtbodenarchäologie, Landesamt für Denkmalpflege, Baden-Württemberg.

**Simone Benguerel** ist Leiterin Archäologie im Amt für Archäologie Thurgau.

**Markus Gschwind** ist Koordinator Archäologische Welterbestätten am Bayerischen Landesamt für Denkmalpflege.

[info@palafitfood.com](mailto:info@palafitfood.com)

DOI 10.5281/zenodo.13310476

#### Weitere Informationen und Rezepte

K. Schächpi, R. Ebersbach, S. Benguerel und M. Gschwind.

PalaFitFood – So schmeckt die Pfahlbauküche. Messkirch, 2023.

[www.palafitfood.com](http://www.palafitfood.com)

Rezept mit Gänsefuss-Samen: <https://palafitfood.com/gaensefuss-der-mitlaeufer-aus-der-jungsteinzeit/>

Instagram: @palafitfood

#### Abbildungsnachweise

PalaFitFood (1, 2, 4); LAD M. Erne (3).

### Wassernuss-Linsen-Eintopf



#### Zutaten

Linsen (grün, braun oder schwarz)

Getrocknete Marroni

Rindfleisch am Stück

Specktranchen

Thymian

Sauerampferblüten

Wirbeldost

Salz



#### Zubereitung

Linsen und Kastanien getrennt über Nacht einweichen.

Das Fleisch salzen, in Specktranchen einwickeln, ein Bündel Thymian dazwischen stecken und alles mit einer Schnur oder einem Grashalm verschnüren.

Linsen in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Nicht salzen.

Den Topf ins Feuer stellen. Wenn das Wasser kocht, das verschnürte Fleisch obenauf legen. Wenn die Linsen halbgar sind, die Kastanien zufügen.

Gegen Ende der Kochzeit Sauerampferblüten und Wirbeldost zugeben.

Köcheln, bis die Linsen und die Kastanien gar und das Fleisch zart sind.