

**Zeitschrift:** Histoire des Alpes = Storia delle Alpi = Geschichte der Alpen  
**Herausgeber:** Association Internationale pour l'Histoire des Alpes  
**Band:** 13 (2008)

**Artikel:** Mit vollem Magen lacht man leichter  
**Autor:** Pleterski, Andrej  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-2249>

### **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:** 03.05.2026

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

# Mit vollem Magen lacht man leichter\*

Andrej Pleterski

---

## Résumé

### Après les repas on rit mieux

*Cette contribution propose un regard d'ensemble sur l'habitat du haut Moyen-Âge au sein de l'espace alpin du Sud-Est. La recherche s'appuie sur des sources archéologiques, sur des analyses rétrogrades de sources écrites et sur des données ethnologiques, ainsi que sur les résultats d'expériences archéologiques personnelles. Sur la base de ces sources il ressort l'image d'une alimentation simple, mais équilibrée et riche du point de vue nutritionnel, qui crée les conditions favorables pour une vie saine. L'introduction des impôts a néanmoins engendré une dégradation significative des conditions alimentaires, notamment dans les régions disposant de possibilités de production limitée. Ceci aurait favorisé une baisse des niveaux de santé des individus.*

---

Die Geschichte der Ernährung im slowenischen Gebiet erforschte in drei Epochen – dem frühen Mittelalter, dem 17. Jahrhundert und dem 19. Jahrhundert – Gorazd Makarovič.<sup>1</sup> Für die beiden jüngeren Zeitabschnitte hielt er sich vor allem an Schrift- und Bildquellen, bei der Erforschung des ältesten Zeitraums behelf er sich mit Angaben aus der Sprachwissenschaft, die den gemeinslawischen Wortschatz rekonstruiert. Dieser berichtet uns von Nahrungsmitteln, Vorbereitung und Verarbeitung.

## Ernährung im 19. Jahrhundert

Die umfangreiche und gut dokumentierte Studie von Makarovič<sup>2</sup> über die Ernährung im 19. Jahrhundert im slowenischen Raum soll in Tab. 1 mit Beschreibungen zusammengefasst werden, damit der «harte Kern» leichter bestimmt werden kann.

Zum Verständnis der Übersichtstabelle (vgl. Tab. 1, S. 16 f.) muss man wissen, dass sie auf einzelnen schriftlichen Quellen basiert. Diese führen häufig nur die Lebensmittel an und beschreiben nicht die damit zubereiteten Gerichte. Dort findet man auch die Anmerkung «keine Angaben». Wo die Beschreibungen der Gerichte vorhanden sind, werden sie angeführt, jedoch deuten die leeren Spalten nicht unbedingt darauf hin, dass man diese Art von Gericht nicht gekannt hätte. Vielleicht wurde es nur nicht beschrieben. Einige andere Angaben ergänzen nämlich in mancher Hinsicht das Bild. Diese stehen in eckigen Klammern.

Die Saubohnen waren einst eine viel bedeutsamere Pflanze, denn sie treten in Koroško, Štajersko und in der Bela Krajina in Erzählungen auf, in denen Feen die Menschen lehren, wie man sie aussät.<sup>3</sup> Auch die Bedeutung des Mehlbreis kommt in der Tabelle nicht zum Ausdruck, obwohl man ihn noch heute gern isst. Nicht unbedeutend ist die slowenische Redewendung, der Mehlbrei sei die Stütze des Landes Krain. Eine wahre Lobeshymne über ihn veröffentlichte 1834 der Ljubljauer Arzt Fran Viljem Lipič: «Die meist verbreitete Speise, die zum Frühstück nicht einmal der Kaffee zu verdrängen vermochte, und auch die häufigste Suppe auf dem Tisch der Armen, ist ein Gemisch aus zerbröckeltem und halb geröstetem Teig, der aus Weizenmehl, heissem Wasser und etwas Fett zubereitet wird. Das ist der in ganz Krain bekannte Mehlbrei, an den man schon die Säuglinge gewöhnt.»<sup>4</sup> Er beschreibt zudem Weizen-, Buchweizen- und Roggenbrot in Ljubljana. Als allgemein krainisch zählt er noch Folgendes auf: Buchweizensterz, Hirsebrei, Sauerkraut, gewöhnliche und saure Weisse Rüben und Kartoffeln. Im Sommer war Salat angesichts der aufgebrauchten Vorräte und vor der Herbsternte häufig die einzige Nahrung.<sup>5</sup>

Brot war noch weit bis ins 20. Jahrhundert eine Seltenheit. Rührend ist die Beschreibung, die ein Dorf in Dolenjsko während des Zweiten Weltkriegs betrifft. «Uns waren nur Sterz, Kartoffeln und auch das bekannt, dass, wenn uns die Mutter Brot buk, das meistens ohne Hefe angeteigt war, es so hart war, dass man nicht hineinbeissen konnte. Dennoch waren wir glücklich, wir hätten es aufgegessen. Aber unsere Mutter musste oft die Ausrede gebrauchen, es sei schon schlafen gegangen, damit bis zum nächsten Tag noch etwas übrig blieb.»<sup>6</sup>

Zahlreiche Anekdoten über Nahrungsdiebstähle im 20. Jahrhundert zeigen, wie häufig die Menschen hungrig waren. Wenn an nichts anderem, so fehlte es ihnen zumindest an besserer Nahrung. Eine mannigfaltige und reiche Ernährung trat in Jugoslawien im Allgemeinen erst in den 1960er-Jahren auf,<sup>7</sup> als sich endlich jeder wie ein Schlossherr satt essen konnte.

Wenn man von den Nahrungsmitteln absieht, die nach dem frühen Mittelalter nach Europa kamen (Buchweizen, Mais, Kartoffeln, Bohnen), und auch vom örtlichen Gemüse, das vor allem leere Mägen in Zeiten der Not füllen sollte, dann bleibt ein sich wiederholendes Muster: Brot, Mehl- oder anderer Brei, Milch, Kraut, Weiße Rüben, Sauerkraut, saure Weiße Rüben. Saubohnen und Sturz waren nicht so allgemein verbreitet. Das ist das Bild der alltäglichen Nahrung.

Natürlich gab es auch Gerichte für Feiertage, schwere Arbeit und besondere Anlässe. Dazu gehörten konserviertes Schweinefleisch (bei Schlachtfesten auch frisches) und bessere Mehlspeisen. Man kochte verschiedene Arten *štruklji* (Strudelteigrollen mit Füllung) und Knödel, man buk Kuchen, *potica* (Hefekuchen mit verschiedenen Füllungen), *gibanica* (Kuchen aus Blätterteig, Mohn, Nüssen, Äpfeln und Quark), Fladenbrot, Krapfen und Strudel. Jedoch ass die Mehrzahl der Bevölkerung die meiste Zeit im Jahr nicht einmal sonntags Fleisch.<sup>8</sup> Das bestätigt auch die Beobachtung von Lipič: «Fleischgerichte sind auf dem Land eine Seltenheit.»<sup>9</sup> Der Anteil an Fett in der Nahrung war sehr klein, oft wurde sie nur mit Milch übergossen. Man kann den Schluss ziehen, dass man nur auf grossen Bauernhöfen genügend Nahrung hatte, die restliche Bevölkerung war unterernährt und ein Teil lebte sogar in chronischer Hungersnot.<sup>10</sup> Ein solches Leben am Rand der Existenz war besonders grausam zur Zeit des saisonbedingten Mangels am Ende des Frühjahrs, zu Beginn des Sommers und bei schlechten Ernten, als Einzelne aus Hunger oder körperlich Geschwächte infolge verschiedener Krankheiten starben.<sup>11</sup>

## Ernährung im 17. Jahrhundert

Für die ältere Zeit ist die bäuerliche Ernährung je schlechter dokumentiert, desto weiter man in die Vergangenheit zurückgeht. Deswegen müssen wir uns auf feststellbare strukturierte Übereinstimmungen oder auf Abweichungen von den Verhältnissen im 19. Jahrhundert beschränken. Im 17. Jahrhundert war das Grundproblem der bäuerlichen Bevölkerung der Mangel an Nahrung. Ihre Zusammensetzung ähnelte sehr der späteren im 19. Jahrhundert. Von den Mehlspei-

Tab. 1: Übersicht über die Ernährung im slowenischen Gebiet in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts

Landschaft	Koroška	Gorenjska	Dolenjska	Bela Krajina
<i>Mehlspeisen</i>	Brot (Mischung von Roggen- und Gerstenmehl, Hafer- und Roggenmehl)	Brot (aus Roggen-, Hafer-, Buchweizenmehl, [Weizenmehl])	Brot (aus Hirse-, Buchweizen-, Hafer-, Gerstenmehl, Mischung von Buchweizen-, Gersten- und Mais- oder Roggenmehl)	(keine Angaben)
	Sterz (aus Buchweizen, Gerste)	Sterz (aus Buchweizen, Mais)		(keine Angaben)
		[Mehlbrei]	[Mehlbrei]	(keine Angaben)
<i>Breigerichte</i>	Hirse-, Gersten-, Buchweizenbrei	Milchbrei [Hirsebrei]	Buchweizenbrei [Hirsebrei]	(keine Angaben)
<i>Milchspeisen</i>	Milch, Sauer- milch, Milch- suppe	Milch, Milch- suppe		Milch
<i>Gemüse</i>	Sauerkraut und saure Weisse Rüben	Sauerkraut und saure Weisse Rüben, [Weisse Rüben]	Kraut, Weisse Rüben, Karotten, [Sauerkraut, saure Weisse Rüben]	
	[Saubohnen]	Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst, [Salat, Saubohnen]		Gemüse, [Saubohnen]
<i>Nahrungsmittel der Neuen Welt</i>	Polenta, Kartoffeln, Bohnen	Kartoffeln, Bohnen	Kartoffeln, Bohnen	Kartoffeln

Quelle: Grösstenteils zusammengefasst nach G. Makarovič, «Prehrana v 19. stoletju na Slovenskem», Slovenski etnograf, 33–34, 1988–1990, S. 130–134.

Štajerska	Prekmurje	Westslowenien	Istrien	<i>Landschaft</i>
Brot (aus Hafer, Maismehl)	Brot (aus Roggenmehl, Mischungen von Hafer-, Mais-, Buchweizen-, Bohnen-, Erbsenmehl)	Brot (aus Mais-, vielleicht aus Weizen-, Hirse-, Gersten-, Buchweizenmehl)	[Brot]	<i>Mehlspeisen</i>
Sterz (aus Buchweizen, Mais, Kartoffeln)	(keine Angaben)			
Mehlbrei	(keine Angaben)	[Mehlbrei]	[Mehlbrei]	
Milchbrei	(keine Angaben)	[Gerstenbrei]		<i>Breigerichte</i>
Milch, Sauermilch, süsse Sahne, saure Milchsuppe, Käse, Molke	Sahne			<i>Milchspeisen</i>
Rüben, Kraut, Sauerkraut, saure Weisse Rüben, Rote Rüben	Weisse Rüben, Sauerkraut	Kraut, Weisse Rüben, Sauerkraut, saure Weisse Rüben		<i>Gemüse</i>
Salat, Gurken, Hülsenfrüchte, Saubohnen	Linsen, Salat, Gurken, Knoblauch			
Kartoffeln, Bohnen	Bohnen	Polenta, Kartoffeln, Bohnen	Polenta	<i>Nahrungsmittel der Neuen Welt</i>

Die eckigen Klammern bezeichnen Angaben aus anderen Quellen.

sen ass man Mehlbrei und Brot aus verschiedenen Mehlsorten: Roggen, Hafer, Buchweizen, Kleie, Zuckerhirse, Gerste, Hirse, Mais und Weizen, mit Zugabe von Kolbenhirse. Ferner ass man Breisorten aus Buchweizen, Gerste, Hirse, Roggen und Kolbenhirse. Milchspeisen waren Käse und Milch, an Gemüse gab es vor allem Zwiebeln. Die Bohnen begannen sich schon durchzusetzen. Auch damals galten Fleisch, Speck, Fett und Wurst als bessere Gerichte, die dem Grossteil der Bevölkerung sehr selten zugänglich waren.<sup>12</sup> Nicht erwähnt werden Sauerkraut und saure Weisse Rüben, mehr geschätzt als später wurde Käse.

### **Paolo Santonino, 1485–1487**

Als Sekretär des Patriarchen von Aquileia begleitete er diesen auf drei Dienstreisen nach Koroška/Kärnten, Goriška/Görz, Kanjska/Krain und Štajerska/Steiermark. In seiner berühmten Reisebeschreibung schenkte er die grösste Aufmerksamkeit den Feinschmeckergenüssen und ist deshalb eine aussergewöhnliche Quelle für die Ernährung der höheren Gesellschaftsschichten am Ende des Mittelalters. Dennoch konnte er an einigen Stellen die grausame Realität des Lebens der einfachen Bevölkerung nicht übergehen, wenn auch manchmal nur deshalb, um die Neider zu trösten.<sup>13</sup> An dieser Stelle interessieren uns gerade diese spärlichen Informationen.

Der grundlegende Nahrungsbestandteil war Schwarzbrot. Erwähnt werden Roggen- und Roggen-Buchweizen-Mehl. Weizenbrot gab es nur zu besonderen Anlässen. Obwohl man aus Hirse Brot backen kann, ist es wahrscheinlicher, dass grosse Mengen dieses Getreides vor allem als Brei gegessen wurden. Sehr wahrscheinlich ist der Gebrauch von Milch, jedenfalls gehörte zur Grundnahrung auch Käse, der eine beachtliche Bedeutung hatte. Zur Verfügung standen verschiedene Fleischsorten und Eier. Frisches Fleisch gab es zum Schlachtfest und wenn man Geflügel und vielleicht noch ein Stück Kleinvieh schlachtete. Gebratene Ochsen waren ein Privileg der reichen Haushalte mit sehr vielen Mündern, die das Fleisch assen, bevor es verdarb. Zum Frischfleisch muss man noch Fische und verschiedene kleine Wildtiere (Vögel, Siebenschläfer) hinzuzählen. Das Fleisch wurde mit Salz und durch Trocknen konserviert. Dass es relativ wertvoll war, zeigt ein Beispiel aus dem Kärntner Dorf St. Lorenzen, wo es nicht unter der Würde war, dem Bischof ranzigen Speck anzubieten. Dass man ihn hätte wegwerfen sollen, daran dachte offensichtlich niemand. Weinreben wurden auf grösseren Flächen angebaut als später. Wein war in den Weinanbaugebieten ein

Tab. 2: *Verfügbare Lebensmittel in einigen Gegenden Sloweniens nach der Reisebeschreibung von Paolo Santonino*

<i>Landschaft</i>	Osttirol und Westkärnten	Westslowenien	Gorenjska	Štajerska
<i>Getreideprodukte</i>	Weizenbrot, Brot aus Roggen mit Zugabe von Buchweizen	Sehr schwarzes Roggenbrot	Hirse	Getreide
<i>Milchprodukte</i>		Ziegenkäse	Käse	
<i>Gemüse und Obst</i>	Kraut, Birnen, Äpfel, Nüsse, Pflaumen	Nüsse	Birnen, Äpfel, Nüsse, Pfirsiche, Traubenwein	Wein
<i>Tierische Produkte</i>	Gänse, Hühnchen, Forellen, Speck	Eier, Hühnchen, gesalzene Forellen	Eier	Gänse, Enten, Hühner, Kapaune, Hühnchen, Kälber, Zicklein, Hasen, Rebhühner, Schweine, Rinder, Ochsen, Hammel, Schafe

bedeutender Bestandteil der alltäglichen Nahrung. Das Hauptgemüse war Kraut. Bedeutsam waren gewiss auch Weisse Rüben, aber Santonino war nicht auf sie gestossen. Vom Obst schienen ihm vor allem Äpfel und Birnen wichtig, er hatte auch ein Auge für Pflaumen, Nüsse und Pfirsiche. Pflaumen, Nüsse, Äpfel und Birnen sind die Früchte, die man am einfachsten trocknen kann.

Im Vergleich zu den jüngeren Epochen sind keine grossen Veränderungen in der Zusammensetzung der Nahrung zu beobachten, wenn wir davon absehen, dass es die Pflanzen aus der Neuen Welt noch nicht gab und dass der Buchweizen erst langsam bekannt wurde. Es muss aber wohl mehr Nahrung tierischen Ursprungs zur Verfügung gestanden haben, vor allem Käse, vielleicht auch verschiedene Fleischsorten. Die Eigentümer der Grundherrschaften vergaben neben Fischereirechten vor allem Jagdrechte für Siebenschläfer, die keine unbedeutende Fleischquelle bildeten. Das bestätigen auch die Angaben des Tolminer Urbars aus dem Jahr 1377<sup>14</sup> oder der Urbare von Senožeče von

1460 und von Vipava von 1499.<sup>15</sup> Ebenso scheint Wein wichtig gewesen zu sein. Es ist aber auch möglich, dass dies nur ein falscher Eindruck ist wegen Santoninos Interesse an diesem Getränk. Im Ganzen gesehen lebten die Menschen bescheiden.

Die Beschreibung des Archidiakonats Savinja in Štajerska (heutiges Ostslowenien) von 1487 ergibt zwar auf den ersten Blick ein anderes, viel besseres Bild: «Diese Provinz erstreckt sich sowohl in die Länge als auch in die Breite an die 60 und mehr Meilen, sie enthält viele Täler, Hügel und Berge, doch keine wilden, ferner Wälder und sehr viele kleine Haine, in denen nur selten ein Fels anzutreffen ist. Sie hat Überfluss an fettesten Weiden, deshalb gibt es in Massen Haustiere. Getreide, Obst und Wein gedeihen reichlich, wenn nicht der Zorn des Himmels herabkommt, wie es oft geschieht. Weingärten sieht man jedoch nur auf den Kuppen der Hügel und an sonnigen Stellen angelegt, sie sind häufig und die Reben werden nach römischer Art an Holzstecken gebunden und so gesichert. [...] Die bodenständigen Leute in der Provinz, Männer sowohl wie Frauen, sind missgestaltet und leben mehr in Unsauberkeit als die Cillier, haben jedoch keine Kröpfe. Fast alle bekennen sich zur slowenischen Mundart, gleichwohl beherrschen sie auch die deutsche Sprache. Allenthalben gibt es so viele Gänse und Enten, wie ich es noch nirgends gesehen habe. Eine Gans gibt man für 5 Soldi, eine Ente für 3, ein Huhn für 2 höchstens 3, einen Kapaun für 4, ein Kalb für 20 bis höchstens für 30, auch wenn es bestens gemästet ist; einen Ziegenbock von den besseren für 10, einen Hasen für 5, eine Waldtaube für 2 Soldi, ein sehr fettes, grosses Schwein für einen Dukaten, ein fettes, gutes Rind für 2, einen Schöpsen für 20 Soldi. Daher kommt es, dass die Leute reichlich leben und sich mit stauenswert [sic] viel Fleisch anessen.»<sup>16</sup>

Es ist kaum wahrscheinlich, dass alle Landbewohner jeden Tag Fleisch auf dem Tisch hatten. Wohin und wann verschwand dann dieser Wohlstand? Die Angabe, dass die Fleischnahrung wenigstens der wohlhabenderen Schichten reichlicher war als in den anderen Regionen, die Santonino durchreiste, ist glaubwürdig. Einen solchen Eindruck bekam er wahrscheinlich auch deshalb, weil sie, anders als in anderen Ländern, nie in gewöhnlichen Bauernhäusern übernachteten. Dass alles nicht so rosig war, zeigt seine Beschreibung der Einwohner, die «deformes» seien, also hässlich, missgestaltet. Dies ist vor allem eine Folge schwerer Arbeit und unzureichender Ernährung. Möglicherweise handelt es sich um Rachitis, die einst unter der armen Bevölkerung ziemlich verbreitet war.<sup>17</sup> Der Hinweis auf ihr «dreckiges Leben» könnte sich

auf die allgemeine Hygiene, die Körperpflege beziehen. Es ist aber auch nicht unmöglich, dass es sich um die Folge des Aufenthalts in verrauchten Stuben, den Rauchkammern, handelte, was dazu beitrug, dass die Menschen schwarz und russig waren. Das beobachteten noch im 19. Jahrhundert Anton Martin Slomšek und Stanko Vraz.<sup>18</sup>

## Ernährung im frühen Mittelalter

Die seltenen schriftlichen Quellen zur Ernährung der Slawen im frühen Mittelalter sind anekdotischer Natur und grösstenteils auf die höheren Gesellschaftsschichten beschränkt. Sie können zwar von der Existenz einzelner Nahrungsmittel zeugen, sie berichten uns aber nicht über die alltägliche Küche des Volkes. Von den Lebensmittelsorten sagen uns Pflanzen- und Tierreste und der gemeinslawische Wortschatz mehr, der auch Schlussfolgerungen über Gerichte und ihre Zubereitung ermöglicht. Damit eröffnet sich uns eine Möglichkeit, sie mit den archäologischen Gefäss- und Herdstellenresten in Verbindung zu bringen.

Die Wörter gemeinslawischen Ursprungs sind noch immer eine bedeutende Quelle für die Ernährung in der Zeit der frühmittelalterlichen Slawenwanderung. Slawen kannten damals die gewöhnlichen europäischen Getreidesorten, Haus- und Wildtiere, Früchte und Beerenobst. Etwas bescheidener erscheint die Auswahl an Gemüse und Gewürzen. Sie ist vor allem begrenzt auf Saubohnen, Erbsen, Weisse Rüben, Brennnesseln, Lauch, Knoblauch, Mohn, Salz, Honig, Meerrettich, Beifuss und Hopfen.<sup>19</sup>

Von den Gerichten aus ganzen Körnern haben alle Slawen den gemeinsamen Ausdruck für *kaša* als Gericht aus gekochten Hirsekörnern.<sup>20</sup> Gekochte Nahrung bezeugt auch das Gerät mit Vertiefung zum Schöpfen – *žlica* (Löffel).<sup>21</sup> Das Wort *prga* in der alten Bedeutung von gerösteten Getreidekörnern<sup>22</sup> deutet auf ein anderes Gericht hin wie auch *pivo* (Bier) und vielleicht Sterz.<sup>23</sup> Die gemeinslawischen Wörter *žrmlje* (Mahlsteine)<sup>24</sup> und *moka* (Mehl)<sup>25</sup> zeugen vom Mahlen der Körner zu Mehl, was Mehlspeisen ermöglicht. Aus gemahlten Körnern macht man zunächst den Teig – *testo*<sup>26</sup> – und dann Produkte wie *mlinci* (Fladenbrot)<sup>27</sup> und *gibanica* aus gefaltetem Teig.<sup>28</sup> Dieser ist nur mit einer Füllung sinnvoll, die an ein Festgericht denken lässt. Ein solches war auch der *kolač*, ein Teigerzeugnis, das rund wie ein Rad (*kolo*) gebacken wurde.<sup>29</sup>

Bedeutsam war das alltägliche Brot – *kruh* – aus nichtgesäuertem Teig und das jüngere *hleb* als Produkt aus Hefeteig, das man in einem Ofen buk und das



Abb. 1: Durch experimentelle Archäologie nachgeahmter Ofen, wie er bei Altslawen üblich war.

einen neuen Namen erforderte, den die Slawen von den Germanen übernahmen – *\*hlaibaz*.<sup>30</sup> Da es sich um ein gemeinslawisches Wort handelt, kann man an die Zeit des engen Zusammenlebens von Slawen und Germanen im Rahmen des Stammesverbandes unter der Führung der Goten denken, spätestens im 4. Jahrhundert.<sup>31</sup> Den Hefeteig bezeugen auch die gemeinslawischen Wörter *kvas* (Hefe)<sup>32</sup> und *droži* (Presshefe).<sup>33</sup> Hier stellt sich die Frage, warum es zwei verschiedene Wörter für dieselbe Sache gibt. Da *kvas* auch fermentiertes Getränk aus Mehl oder altem Brot und das urslawische *\*drožd'i* Bodensatz bedeutet,<sup>34</sup> ist es möglich, dass sich beide auf dieses Getränk bezogen, noch zur Zeit der nichtgesäuerten Fladenbrote. Die Bedeutung als Teigbeigabe erhalten sie erst später, sekundär. Zum Backen verwendete man *soržica*, ein Gemisch aus Weizen- und Roggenmehl.<sup>35</sup> Ein gemeinslawisches Wort ist auch *sir* (Käse), das im Urslawischen ein Gericht bedeutet, das sauer, roh, feucht ist,<sup>36</sup> was beweist, dass es sich um einen einfachen Sauerkäse handelte.

Das obige Bild konnte man mithilfe der experimentellen Archäologie überprüfen. Es handelt sich um ein Forschungsverfahren, das mithilfe von Versuchen eine



Abb. 2: *Durch experimentelle Archäologie nachgeahmte Herdstelle, wie sie bei Walchen vorkam.*

Tätigkeit zu finden sucht, die gleiche oder wenigstens sehr ähnliche Spuren hinterlässt wie die, die Archäologen bei ihrer Arbeit entdecken. Als Ausgangsbasis nahmen wir Gefäß- und Herdstellenreste (das im Nationalmuseum von Slowenien in Ljubljana aufbewahrte Material wird zur Veröffentlichung vorbereitet) aus der frühmittelalterlichen Siedlung Pristava na Bledu in Nordwestslowenien. Die Auswertungen haben ergeben, dass es sich um Reste zweier Ernährungskulturen handelt, die sich damals begegneten und miteinander verflochten. Die eine gehört zu den neu angesiedelten Slawen, die andere dagegen zu den altansässigen Walchen. Für die Ersteren sind einfache Steinöfen ohne Kuppeln charakteristisch, die das Backen von Fladenbrot, das Trocknen von Obst und Körnern und das Kochen von Brei ermöglichen (Abb. 1), für die Letzteren hingegen eine offene Herdstelle. Diese ermöglicht mithilfe von Gefäßen mit Deckeln das Dünsten von Nahrung, Backglocken ermöglichen das Backen von Hefebrot und Keramikessel die Herstellung von Käse (Abb. 2). Ein solches Bild bestätigt die Existenz der gleichen Zusammensetzung der Grundnahrung, wie wir sie in den späteren Jahrhunderten beschrieben haben.

## Gesundheit

Auf den Gesundheitszustand im frühen Mittelalter kann man aufgrund erhaltener menschlicher Gebeine schliessen. Davon gibt es relativ wenig und sie sind schlecht erhalten, deswegen bieten sie uns momentan nur ein sehr grobes Bild. Die bislang umfangreichste Analyse zeigt, dass es keine überzeugenden Anzeichen für eine grössere Unterernährung der damaligen Bevölkerung gibt.<sup>37</sup> Ein Vergleich der früh- und spätmittelalterlichen Serien (Kranj und Bled-grad in Nordwestslowenien und Središče in Nordostslowenien) zeigt, dass sich im Laufe der Zeit die Körpergrösse der Bevölkerung etwas verringert hat (vgl. Tab. 3). Das könnte man mit einer besseren Ernährung der frühmittelalterlichen Bevölkerung im Vergleich zur späteren erklären. Der Mangel scheint sich, wie die schriftlichen Quellen bezeugen, erst allmählich entwickelt zu haben. Wie wir sehen, veränderte sich die Ernährungskultur durch die Jahrhunderte nur wenig. Wenn sich der Zustand der Bevölkerung dennoch verschlechterte, muss man die Gründe dafür woanders suchen und nicht in der Ernährung.

## Gesellschaft

Der vermögende Teil der Bevölkerung litt keinen Hunger. Eine Analyse der Bleder Mikroregion hat gezeigt, dass das ganze frühe Mittelalter hindurch die Ebene landwirtschaftlich gar nicht komplett genutzt war, erst im späten Mittelalter war die Grenze erreicht, welche die Natur ermöglichte.<sup>38</sup> Die weitere Entwicklung der Bevölkerung war abhängig vor allem von der Entwicklung nichtlandwirtschaftlicher Tätigkeiten. Es entstand das Bauern- und Arbeiterproletariat, das in ständiger Entbehrung lebte. Im Frühmittelalter waren die natürlichen Ressourcen noch nicht verbraucht und alle damaligen Bauern waren feste Hofbesitzer – *trdni gruntarji* in der Sprache des 19. Jahrhunderts. Wenn wir noch die Steuerfreiheit bei fast gleichen Produktionsmöglichkeiten hinzufügen, war das Leben damals im Durchschnitt viel einfacher als im 19. Jahrhundert. Die Volksüberlieferung weiss viel über den alltäglichen Nahrungsmangel vergangener Epochen zu berichten. Man produzierte vielmehr Handelsprodukte, die man auf den nahen Stadtmärkten verkaufen und so Geld für unvermeidbare Ausgaben verdienen konnte. Darüber gibt es aufschlussreiche Aufzeichnungen schon im 16. und 17. Jahrhundert.<sup>39</sup> Im Frühmittelalter war ein solches Entbehren nicht notwendig. Als «Steuer»-Pflichten kann man sich damals die Teilnahme an den

Tab. 3: Körpergrösse einiger mittelalterlicher Populationen in Slowenien\*

	Fundort, Zeitraum		
	Kranj, 8.–10. Jh.	Bled-grad, 9.–10. Jh.	Središče, 12.–15. Jh.
<i>Männer</i>			
Anzahl	106	36	47
Minimalgrösse	159,0	158,0	159,0
Maximalgrösse	181,9	186,9	186,4
Durchschnittsgrösse	169,9	171,0	168,7
Standardabweichung	5,41	5,68	5,50
<i>Frauen</i>			
Anzahl	89	29	52
Minimalgrösse	142,0	141,0	148,6
Maximalgrösse	171,5	169,2	165,6
Durchschnittsgrösse	157,6	158,5	157,1
Standardabweichung	4,97	5,96	3,72

Quelle: Unveröffentlichte Daten, freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Petra Leben Seljak.

Kriegszügen denken, die aber eher die Ausnahme waren als die Regel und im Falle eines Erfolgs sogar eine Beute ergaben; die Verpflegung bei Besuchen von Stammesoberhäuptern sowie bei der Etablierung der kirchlichen Organisation, die Zahlung des Kirchenzehnten wenigstens dort, wohin die Hand des «Rechtes» reichte. Und zusätzlich setzte sich im slowenischen Gebiet bis zur zweiten Hälfte des 11. Jahrhunderts eine besondere Vergünstigung durch, der sogenannte slawische Zehnt.<sup>40</sup> Natürlich begann sich die Steuerbelastung mit dem allmählichen Eintritt in das Reich, das Karl der Grosse gegründet hatte, zu vergrössern. Die erste Auseinandersetzung im slowenischen Gebiet wegen derartiger «Novitäten» für die dort etablierten Leute ist uns schon aus dem Jahr 804 im Dokument des «placitum» von Rižana bekannt.<sup>41</sup>

Höchstwahrscheinlich war die Ernährung im frühen Mittelalter im slowenischen Gebiet viel besser als später. Ansonsten wäre das damalige schnelle Wachstum

der Bevölkerung im Bleder Winkel nicht möglich gewesen.<sup>42</sup> Auch die Grafik Bogo Grafenauers als bislang einziger Versuch, die vollständige Entwicklung der Bevölkerung im slowenischen Gebiet von der Ansiedlung der Slawen bis zur Gegenwart darzustellen, rechnet mit einem ständigen Wachstum bis zur Pest, die Mitte des 14. Jahrhunderts Europa verwüstete.<sup>43</sup> Das war auch die Zeit, als die Grenzen der natürlichen Gegebenheiten für die Landwirtschaft erreicht waren.

## Schluss

Die frühmittelalterliche Ernährung war in der Vorfeudalgesellschaft des slowenischen Gebietes besser als später. Sie war es deswegen, weil den Menschen der ganze Ertrag zur Verfügung blieb. Das war auch die Grundlage für die bessere allgemeine Gesundheit. Die Produktionsmöglichkeiten waren allerdings begrenzt. Als es durch die Entwicklung hin zur Feudalgesellschaft zur Einführung von Abgaben kam, konnte man ein Marktangebot nur dadurch schaffen, dass man selbst auf einen Teil der Nahrung verzichtete. Das führte zu einer entscheidenden Verschlechterung der Ernährungsmöglichkeiten, was durch die körperliche Schwächung gleichzeitig zu einem schlechteren allgemeinen Gesundheitszustand führte. In dieser Hinsicht hat sich die Situation bis ins 20. Jahrhundert nicht verbessert.

## Anmerkungen

\* Aus dem Slowenischen von Marija Javor Briški.

- 1 G. Makarovič, «O zgodnjerednješki prehrani alpskih Slovanov», *Dolenjski zbornik*, 1985, S. 97–111; G. Makarovič, «Kuhinjska oprema, kuhinje, kuharice in prehrana v XVII stoletju na Slovenskem», *Glasnik Etnografskog muzeja u Beogradu*, 50, 1986, S. 45–72; G. Makarovič, «Prehrana v 19. stoletju na Slovenskem», *Slovenski etnograf*, 33–34, 1988–1990, S. 127–205.
- 2 Makarovič 1988–1990 (wie Anm. 1), S. 127–205.
- 3 V. Möderndorfer, *Koroške pripovedke*, Ljubljana 1957, S. 175.
- 4 F. V. Lipič, *Topografija c.-kr. deželnega glavnega mesta Ljubljane*, Ljubljana 2003, S. 146. Slowenische Übersetzung: Marjeta Oblak. Originalausgabe: F. Wilhelm Lippich, *Topographie der k. k. Provinzialhauptstadt Laibach, in Bezug auf Natur- und Heilkunde, Medicinalordnung und Biostatik*, Laibach 1834.
- 5 Lipič (wie Anm. 4), S. 145 f.
- 6 E. Laušević, «Žalost me premaguje», *Delo*, 7, II, 2004, S. 5.
- 7 L. Kašpar, «Ishrana žitelja sela Vukmanić nekad i danas», *Zbornik Gradskog muzeja Karlovac*, 2, 1984, S. 207; V. Vidrih Perko, «Ko se je kupovalo na <tešere>. Prehranjevanje v Braniški dolini po drugi svetovni vojni», *Kras*, Februar 2004, S. 44–46.
- 8 Makarovič 1988–1990 (wie Anm. 1), S. 138–146.

- 9 Lipič (wie Anm. 4), S. 147.
- 10 Makarovič 1988–1990 (wie Anm. 1), S. 151–157.
- 11 Ebd., S. 159–161.
- 12 Makarovič 1986 (wie Anm. 1), S. 61 f.
- 13 G. Vale, *Itinerario di Paolo Santonino in Carintia, Stiria e Carniola negli anni 1485–1487 (codice vaticano latino 3795)*, Studi e testi 103, Vaticano 1943; P. Santonino, *Itinerario in Carinzia, Stiria e Carniola (1485–1487)*, Biblioteca de «L'Unicorno» a cura dell'Accademia Jaufre Rudel di studi medievali 1, Pisa, Roma 1999.
- 14 M. Kos, *Urbarji slovenskega Primorja I*, Viri za zgodovino Slovencev II, Srednjeveški urbarji za Slovenijo II, Ljubljana 1948, S. 33.
- 15 M. Kos, *Urbarji slovenskega Primorja II*, Viri za zgodovino Slovencev III, Srednjeveški urbarji za Slovenijo III, Ljubljana 1954, S. 81, 204, 261.
- 16 R. Egger, *Die Reisetagebücher des Paolo Santonino 1485–1487*, Klagenfurt 1947, S. 186 f.
- 17 Santonino (wie Anm. 13), S. 222, Anm. 65.
- 18 I. Keršič, «Oris stanovanjske kulture slovenskega kmečkega prebivalstva v 19. stoletju», *Slovenski etnograf*, 33–34, 1988–1990, S. 339.
- 19 Makarovič 1985 (wie Anm. 1), S. 99–104.
- 20 F. Bezljaj, *Etimološki slovar slovenskega jezika. Druga knjiga K–O*, Ljubljana 1982, S. 22.
- 21 M. Snoj, *Slovenski etimološki slovar*, Ljubljana 1997, S. 764.
- 22 M. Furlan, «Prga», in: F. Bezljaj, *Etimološki slovar slovenskega jezika. Tretja knjiga P–S*, Ljubljana 1995, S. 119.
- 23 Ähnlich auch Makarovič 1985 (wie Anm. 1), S. 100.
- 24 F. Bezljaj, *Etimološki slovar slovenskega jezika. Četrta knjiga Š–Ž*, Ljubljana 2005, S. 481.
- 25 Bezljaj (wie Anm. 20), S. 192.
- 26 Snoj (wie Anm. 21), S. 665.
- 27 Bezljaj (wie Anm. 20), S. 189.
- 28 Snoj (wie Anm. 21), S. 141.
- 29 L. Niederle, *Slovanské starožitnosti. Oddíl kulturní. Život starých Slovanů*, Dílu I, svazek 1, V Praze 1911, S. 183; Bezljaj (wie Anm. 20), S. 54 f.
- 30 A. Gluhak, *Hrvatski etimološki rječnik*, Zagreb 1993, S. 262 f. Ähnlich schon Niederle (wie Anm. 29), S. 184.
- 31 Vgl. A. Pleterski, «Modell der Ethnogenese der Slawen auf der Grundlage einiger neuer Forschungen», in: Z. Kurnatowska (Hg.), *Słowiańszczyzna w Europie średniowiecznej*, vol. 1, Wrocław 1996, S. 30 f.
- 32 Bezljaj (wie Anm. 20), S. 116.
- 33 F. Bezljaj, *Etimološki slovar slovenskega jezika. Prva knjiga A–J*, Ljubljana 1976, S. 117.
- 34 Snoj (wie Anm. 21), S. 105.
- 35 M. Furlan, «Soržica», in: Bezljaj (wie Anm. 22), S. 292 f.
- 36 M. Furlan, «Sir», in: Bezljaj (wie Anm. 22), S. 237.
- 37 P. Leben Seljak, *Antropološka analiza poznoantičnih in srednjeveških grobišč Bleda in okolice – Anthropological analysis of late antiquity and medieval necropolises at Bled and surroundings*, doktorska disertacija – dissertation thesis, Univerza v Ljubljani, Ljubljana 1996; P. Leben Seljak, «Paleodemodrafska analiza nekropole pri farni cerkvi v Kranju», *Antropološki zvezki*, 4, 1996, S. 95–107; P. Leben Seljak, «Etnogeneza Slovencev, rezultati antropoloških raziskav», in: R. Bratož (Hg.), «Slovenija in sosednje dežele med antiko in karolinško dobo», *Situla*, 39, Ljubljana 2000, S. 549–558.
- 38 A. Pleterski, *Župa Bled. Nastanek, razvoj in prežitki. Die Župa Bled. Entstehung, Entwicklung und Relikte*, Dela 1, razreda SAZU 30, Ljubljana 1986, S. 122–145.
- 39 Makarovič 1986 (wie Anm. 1), S. 61 f.
- 40 R. Bratož, «Začetki oglejskega misijona med Slovani in Avari. Sestanek škofov <ad ripas Danubii> in sinoda v Čedadu 796», in: V. Rajšp (Hg.), *Vilfanov zbornik*, Ljubljana 1999, S. 107.

- 41 S. Žitko, «Listina Rižanskega placita – dileme in nasprotja domačega in tujega zgodovinopisja – II. del», *Annales*, 2, 1992, S. 87–102; H. Krahwinkler, «Placitum Rizianense», *Glasnik ZRS Koper*, 6, 2004, S. 67–79; Sammelband *Acta Histriae*, 13/1, Koper 2005.
- 42 Pleterski (wie Anm. 38), S. 122–145.
- 43 B. Grafenauer, *Slovensko narodno vprašanje in slovenski zgodovinski položaj*, Ljubljana 1987, Abb. 2 als Beilage zwischen S. 192 und 193.