

Germanen im Südwesten (Reihe)
Wie ernährten sie sich? (Sendung)
4686541 (DVD-Signatur Medienzentren)

Germanen im Südwesten Wie ernährten sie sich?

0:22

Die Abhänge der Schwäbische Alb. Zu ihren Füßen lag einst ein Kerngebiet alamannischer Siedlungen.

0:31

Zum Beispiel hier, beim heutigen Ort Bissingen.

0:38

Im Schotterboden eines geplanten Neubaugebiets legen Archäologen des baden-württembergischen Landesdenkmalamts die Überreste einer Alamannensiedlung frei.

0:53

Auf den ersten Blick wirkt das alles relativ unspektakulär. Die Forscher finden weder Goldschätze noch Grundmauern. Sie graben an unscheinbaren dunklen Erdverfärbungen.

1:06

Die Projektleiterin Dorothee Brenner und ihre Mitarbeiter stehen vor einer schwierigen Aufgabe. Aus diesen Spuren wollen sie die Siedlung rekonstruieren. Welche Rolle spielen dabei die schwarzen Löcher?

1:19

O-Ton

Dr. Dorothee Brenner

„Diese schwarzen Löcher, die man auf der Fläche sieht, das sind Pfostengruben oder Pfostenlöcher. Die entstehen wenn man ein Haus baut, das auf Pfosten ruht. Man gräbt ein Loch, in das man die Pfosten hineinstellt und wenn nach ein paar Jahrzehnten der Pfosten nicht mehr gut ist, dann muss man ein neues Haus bauen. Der Pfosten verfault oder man zieht ihn und deshalb gerät der schwarze Humus in die helle umgebende Erde und so sieht man das jetzt als schwarze Löcher.“

1:45

Der Aushub der schwarzen Löcher wird mit dem Metalldetektor untersucht. Damit finden sie ab und zu einen rostigen Nagel, mehr nicht.

1:54

O-Ton

Dr. Dorothee Brenner

„Man findet eigentlich nur Abfall, alles was die Leute weggeworfen haben, d. h. vor allem Keramik. Wenn ein Topf kaputt geht, dann lohnt es sich nicht ihn zusammen zu kleben, den wirft man dann einfach in die nächste Grube. Gruben gab es ja immer genug. Die Knochen von Schlachtabfällen oder dem was man gegessen hat, hat man hinterher geworfen.“

2:17

Und da wird es für die Forscher spannend. Denn die Tierknochen lassen auf die Nutztierarten schließen, die die Alamannen im Stall hatten. In Bissingen gab es vereinzelt Rinder, ein paar Schweine, vor allem aber Ziegen und Schafe.

2:36

Für die Selbstversorger waren Schafe besonders nützlich. Sie lieferten Wolle, Milch und Fleisch.

2:45

Die wichtigste Getreidesorte war Gerste, auch das haben die Archäologen aus den Abfallgruben der Alamannen gelesen, und sie schätzten die proteinreichen Linsen.

2:58

Rinder waren oft der wertvollste Besitz der alamannischen Bauern. Dementsprechend wurden sie umsorgt. Im Langhaus lebten Mensch und Tier gemeinsam unter einem Dach.

3:11

Germanen im Südwesten (Reihe)
Wie ernährten sie sich? (Sendung)
4686541 (DVD-Signatur Medienzentren)

Was die Bauern nicht selbst herstellen konnten, war Salz. Es ist überlebenswichtig für Tier und Mensch. Im Südwesten sind uralte Naturquellen mit hohem Salzgehalt überliefert. Diese Solequellen gab und gibt es zum Beispiel in Wilhelmshall-Rottweil, Sulz am Neckar, Bretten, Weissbach, Windsheim oder: Schwäbisch Hall.

3:33

In der Stadt am Kocher wird noch die Tradition des Salzsiedens gepflegt. Über einem Feuer wird das salzhaltige Wasser, die Sole, in einer flachen Wanne erhitzt.

3:45

Der Salzsieder achtet darauf, dass die Sole nicht kocht, sonst würde wertvolles Salz verdampfen. Nur beim Sieden bildet sich eine kristalline Salzschieber auf dem Wasser. Sie sieht aus wie Eis und kann mit einem Schieber geerntet werden.

4:01

Eine uralte Technik, die man in Schwäbisch Hall heute noch verfolgen kann.

4:08

Salz war sehr begehrt, weshalb es auch in alamannischer Zeit immer wieder regelrechten Schlachten um die Solequellen gab.

4:20

Bei den Alamannen kam sicherlich viel Gemüse auf den Tisch. Eintöpfe ohne Fleischeinlage dominierten den Speiseplan der einfachen Leute.

4:33

Zum Würzen hatte man viele Kräuter. Das wertvolle Salz wird wohl sparsam verwendet worden sein...

4:43

Auf den kargen Böden der schwäbischen Alb ließ sich die anspruchslose Linse gut anbauen. Sie sorgte für die nötigen Proteine.

4:53

Wie es um die Ernährung der Menschen damals bestellt war, lässt sich am besten an den der Gräberfelder der Alamannen ablesen. Genauer gesagt aus der wissenschaftlichen Analyse der Knochen der Bestatteten. Diese Aufgabe übernehmen Paläoanthropologen. In Konstanz nehmen sie die Funde des Gräberfelds von Lauchheim unter die Lupe.

5:17

Mangelercheinungen, Krankheiten, Arbeitsbelastungen und Verletzungen lassen sich an den alten Knochen ablesen. Hier hat einer einen Schwerthieb auf den Schädel bekommen.

5:29

O-Ton

Carola Berszin M.A.

„Der Verletzungsanteil war sehr hoch, man kann so von 25 Prozent sprechen, aber nicht alle sind auf Hiebverletzungen zurück zu führen. Wir haben auch Hinweise auf Unfälle und Ungeschicklichkeiten und auf medizinische Eingriffe.“

5:48

Die Alamannen hatten also medizinische Kenntnisse. Sogar Schädel-OPs konnten die Forscher nachweisen. Ebenso wie damals weit verbreitete Krankheiten.

5:59

O-Ton

Prof. Dr. Joachim Wahl

„Das ist ein ganz typisches Zeichen, wenn ich mir die Veränderung der einzelnen Wirbel anschau, für Tuberkulose. In diesem Fall würde von der Achse her die Wirbelsäule in diese Richtung weitergehen. Das würde bedeuten, dass dieser Mann zu Lebzeiten so stark vornübergebeugt nur hätte laufen können. So wie ich mich jetzt nach vorne beuge.“

Germanen im Südwesten (Reihe)
Wie ernährten sie sich? (Sendung)
4686541 (DVD-Signatur Medienzentren)

6:30

O-Ton

Prof. Dr. Joachim Wahl

„Tuberkulose kann, wie wir alle wissen, auch zum Tode führen, wie viele Infektionskrankheiten. Man darf sich keinen Illusionen hingeben, schon eine simple Karies kann in damaligen Zeiten als Todesursache gesehen werden, denn wir sind ja noch weit davon entfernt Antibiotika vorrätig zu haben, deswegen können ganz simple Verletzungen auch als Todesursache angesehen werden.“

6:56

Chancen auf eine Verletzung gab es viele. Es waren raue Zeiten.

7:04

Aber wie stand es nun um die Ernährung? Was sagen die Knochen dazu?

7:09

O-Ton

Carola Berszin M.A.

„Hier haben wir einen Schädel von einem 25 – 30 Jahre alten Mann. Man sieht einige Veränderungen im Schädelinneren. Wir haben hier Hinweise auf Meningitis. Wir haben hier Hinweise auf Vitaminmangel und Eisenmangel, das heißt, dass es ernährungstechnisch recht schwere Zeiten waren. Und darauf gibt es auch noch Hinweise auf den Zähnen.“

7:38

Die hatten nämlich auch zu leiden: Abgescheuerte Zahnoberflächen wurden durch Steine im Mehl verursacht. Sie stammten von den Mühlsteinen.

7:49

Im Alamannenmuseum Ellwangen wollen wir herausfinden, ob die Mangelerscheinungen durch die Zusammensetzung des alamannischen Speiseplans verursacht wurden.

8:03

Der Gemüse- und Kräutergarten Typ Alamannia macht eigentlich einen ganz vielfältigen Eindruck.

8:13

Das Testgericht: Es gibt – Überraschung – Eintopf mit Sellerie, Kohl, Linsen und Graupen.

8:22

Gewürzt wird mit einem Hauch Salz und vielen frischen Kräutern aus dem Garten.

8:28

Die Ernährungsberaterin Jutta Burkert begutachtet Zutaten und Zubereitung des Kochexperiments.

8:37

Das alamannische Vorratsgebäude auf dem Vorplatz des Museums bildet den idealen Rahmen für die Testesser. Damit nicht alles zu schnell verkocht, stellt die Köchin Bianca Ötlin den Topf erst mal neben das Feuer.

8:55

Das dauert, Zeit für eine kleine Stärkung und ein erstes Zwischenergebnis:

9:01

O-Ton Ernährungsberaterin

„Also das kann man wirklich sagen, die Alamannen haben sich super gesund ernährt im Vergleich zu heute. Sie hatten vielleicht den einen Nachteil, dass sie nicht immer in Hülle und Fülle alles hatten, sondern dass sie nur das was wetterbedingt gewachsen ist zur Verfügung hatten. Da also etwas Unterversorgung, nicht aber von den Inhaltsstoffen an sich.“

9:29

Germanen im Südwesten (Reihe)
Wie ernährten sie sich? (Sendung)
4686541 (DVD-Signatur Medienzentren)

Vitaminreiches frisches Gemüse, ballaststoffhaltiges Vollkorngetreide und proteinreiche Linsen, alles natürlich in Bio-Qualität. Und die schonende Zubereitung der Experimentalköchin lobt Jutta Burkert ganz besonders.

9:45

Können wir also noch etwas von den Alamannen lernen? Wie bewertet die Spezialistin das Standardgericht der Bauern vor 1500 Jahren?

9:56

O-Ton Ernährungsberaterin

„Wunderbar, sehr ausgewogen, es ist alles drin was der Körper braucht zum gesund bleiben, zum Kraft haben um leistungsfähig zu bleiben. Es ist eine wunderbare Geschichte, man kann wirklich Kraft und Energie tanken.“

10:14

Und schmecken tut es anscheinend auch noch. Das Experiment macht klar:

Die Mangelerscheinungen der Leute vom Lauchheimer Alamannendorf rührten von der Tatsache, dass es manchmal einfach zu wenig des Guten gab.

10:30

Es gab aber auch andere Tage. Festtage an denen römischer Wein in Strömen floss und Fleisch im Überfluss auf die Teller kam.

10:47

Die Fleischberge wollten hinuntergespült werden. Der Alamanne griff da nicht immer zum römischen Wein, im Gegenteil: meist bevorzugte er selbstgebrautes herzhaftes Bier! Woher wir das wissen?

11:04

In diesem Fürstengrab bei Trossingen wurde eine kunstvoll gedrechselte Holzflasche gefunden – und das ist die Sensation - in der noch Spuren der Befüllung waren. Die Wissenschaftler staunten nicht schlecht: Es war gehopftes Bier, weltweit der wohl älteste Nachweis für Bier, so wie wir es heute kennen.

11:25

Wie hat das geschmeckt? In der Experimentalbrauerei der Privatbrauerei Hirsch in Wurmlingen wollen wir das herausfinden.

11:34

O-Ton Braumeister Thorsten Jauch

„Wir werden jetzt dieses Malz schrotten, damit wir an den Mehlkörper rankommen, an die Inhaltsstoffe.“

11:40

Volker Neipp vom Museum Trossingen assistiert dem Braumeister. Er kennt die Analyse der Inhaltsstoffe der magischen Holzflasche. Gemeinsam haben sie an der Rezeptur getüftelt.

11:53

Grundlage ist Malz, im Fall des Alamannenbiers gekeimter, getrockneter und dann geschroteter Weizen. Im Maischbottich wird die Stärke aus dem Getreide gelöst und in Zucker verwandelt. Geröstetes Malz sorgt für eine dunklere Färbung und aromareichen Geschmack.

12:12

Am Ende des Maischprozesses prüft der Braumeister, ob alle Getreide-Stärke in Zucker umgewandelt wurde. - Keine Verfärbung, das passt.

12:24

Jetzt wird geläutert, das heißt die Flüssigkeit, die sogenannte Würze wird filtriert, damit keine Schwebeteilchen des Malzes in das spätere Bier gelangen.

12:36

Noch sind nicht alle alamannischen Inhaltsstoffe drin. Volker Neipp hat die Rezeptur im Kopf.

Germanen im Südwesten (Reihe)
Wie ernährten sie sich? (Sendung)
4686541 (DVD-Signatur Medienzentren)

12:42

O-Ton

Volker Neipp

„Es sind Weizenspurenelemente drin, es sind sehr viele Fruchtepollen drin, so dass sich daraus analysieren lässt, es war Honig da drin. Aber die Sensation war natürlich der Hopfen.“

12:52

Erst der Hopfen, heute zu Pellets gepresst, ergibt den typischen herben Biergeschmack. Und er macht das Bier haltbar. Das haben die Alamannen gut erkannt.

13:04

Und wie kommt der Alkohol ins Bier?

13:08

O-Ton Braumeister Thorsten Jauch

„Wir haben Flughefen in der Luft und dann hat im Getränk irgendwie nach 3,4,5 Tagen die Spontangärung begonnen.“

13:17

Honig gaben die Alamannen auch dazu. Das entspricht zwar nicht dem heutigen Reinheitsgebot, aber:

13:25

O-Ton Braumeister Thorsten Jauch

„Die Hefe wird unseren Zucker, unseren Honig zu Alkohol vergären und dann schau mer mal. Schmeckt bestimmt auch lecker.“

13:36

Die Stunde der Wahrheit. Nach der Gärung und einer kurzen Lagerung können die Experimentalbrauer das Ergebnis ihrer Mühen verkosten.

13:50

Wie schmeckt das Alamannen-Bier?

13:54

O-Ton Braumeister Thorsten Jauch

„Wir haben vorne auf der Zunge eine feine Süße, die durch den Honig heraus kommt und trotzdem durch unseren Hopfen haben wir hinten eine feine Hopfennote. Wirklich ein sehr gelungenes und lecker schmeckendes Bier.“

14:13

Gehopftes, haltbares und dazu noch süffiges Bier, was will man mehr im Alamannendorf. Und auch die Ernährung war ausgewogen und gesund, wenn man genügend davon hatte.

14:25

Und wenn man zuviel des guten Biers getrunken hatte und der Schädel brummte? Da half ein Gang in den Kräutergarten. Mädesüß war das Aspirin der Alamannen. Es hat dieselbe Grundsubstanz. Glückliche Alamannia.