

## Vom Essen und Essgewohnheiten

Seit der Mitte des 17. Jahrhunderts vor allem nach dem schrecklichen 30-jährigen Krieg vollzog sich ein wesentlicher Ernährungswandel. Anlass hierfür waren die neuen Bedingungen und Konstellationen im Welthandel. Das kriegszerstörte und an Bevölkerung erheblich reduzierte Deutschland war zunächst ausschließlich Importland, in dem sich über die norddeutschen Hafenstädte neue Nahrungs- und Genussmittel verbreiteten. Parallel dazu herrschte in den einfachen Lebensbereichen bittere Armut. In unserer süddeutschen Region stand noch bis zum Ende des 18. Jahrhunderts morgens wie abends das „Habermus“ mit Milch als Brei oder mit Wasser als „dunkle Suppe“ (die sogenannte „Morgensuppe und Abendsuppe“) beim größten Teil der Bevölkerung auf dem Tisch. Brot war noch bis zum Beginn des 18. Jahrhunderts „Herrenspeise“ und wurde erst allmählich als „Zubrot“ für andere Speisen zum Hauptnahrungsmittel. Auf den Speiseplan standen dafür Brei, Suppen und Fladen („Pfanneblätz“) aus Gemüse (Wurzelgemüse, Hülsenfrüchte und Kraut), Wildkräutersalat, Obst, Hirse und anderen groben Getreidearten. „Brotzeit“ kam erst gegen Ende des 18. Jahrhunderts auf, ebenso die Kartoffel und Fleisch (Braten etc.) war nur bei Festtagen auf dem Tisch. Hingegen gab es aus den verwerteten Blut und Eingeweiden der Schlachttiere und deren Füße/Ohren/Mäuler eine derbe Fleisch-Speck-ähnliche Kost. Bei einer Schlachtung wurde fast nichts weggeworfen, alles wurde verwertet und gegessen – auch die Speckschwarten und die Därme. Dafür kannte man aber schon im 17. Jahrhundert vielerlei Mehlspeisen (Knödel, Dampfnudeln und Chüechli). Getrunken wurde gewöhnlich Wasser, Molke, Milch, (Kräuter)-



Tee und bald auch Kaffee aus Zichorie oder gerösteter Gerste, Most und angemachter Wein. Bier und reellen Wein gab es nur bei Festtagen. Damals aßen alle an einem Tisch noch aus einer Schüssel mit den Händen oder einem Holzlöffel und unter Benutzung eines gemeinsamen Messers. Die **Ess-Unsitten** waren bei den großen wie kleinen Herren/Frauen dieselben! Man rülpste, ließ „einen fahren“, schnäuzte durch die Finger auf den Boden, wann immer sich Gelegenheit fand. Diese Sitten galten als „gesund“ – für König wie Bauer. Erst gegen Ende des 17. Jahrhunderts kamen aus Frankreich neue Verhaltensregeln bei Tisch auf und das **dreiteilige Essbesteck** (Löffel, Gabel, Messer) wurde bei den oberen Schichten langsam die Regel. Beim einfachen Volk dauerte dieser „Nachahmungsprozess“ hingegen über 100 Jahre. Und es ist noch gar nicht so lange her, als in den bäuerlichen Kreisen und bei einfachen Familien die steinernen und hölzernen Schüsseln, Näpfe, Teller und Löffel aus dem Küchenhausrat verschwanden und der heute gepflegte „Essensstandard“ zum „Normalen“ wurde.

