

Der Speisezettel der Jungsteinzeit

Immer wieder Getreidebrei und Fladenbrot

Eine angefüllte Vorratskammer, ein bestelltes Feld, zwei milchgebende Rinder, vier Pfauenziegen und zwei Wollschweine. Außerdem zwei Feuerstellen (eine im Haus, eine auf dem Dorfplatz), ein Ofen und viele unterschiedliche Tontöpfe - doch wie wird daraus eine Mahlzeit?

An der Kücheneinrichtung und der Nahrungszubereitung erkennt man den Fortschritt der vergangenen 5.000 Jahre besonders deutlich. Kein Elektroherd, keine Cerankochplatten und auch kein Gas - sondern ein offenes Feuer. Kein Elektroofen, keine Mikrowelle - sondern ein einfacher Lehmofen. Keine Schnellkochtöpfe, keine mit Teflon beschichteten Pfannen, sondern einfache Tontöpfe. Kochen in der Steinzeit ist kein leichtes Unterfangen, sondern sehr zeitaufwändig.

Erbsen, Rüben, Kräuter und Holunderbeeren - typische steinzeitliche Nahrung

Viele steinzeitliche Grundnahrungsmittel findet man auch noch in einem modernen Küchenvorrat. Doch genau die Zutaten und Hilfsmittel, die aus ihnen ein leckeres Essen machen, fehlten in der Jungsteinzeit. Ein Eintopf muss ohne Kartoffeln, Tomaten oder Bohnen schmecken. Der Salat ohne Essig und Öl. Und das Brot ohne Hefe.

Die Möglichkeiten des steinzeitlichen Kochens sind begrenzt. Brei, Eintöpfe und Brot gehörten zu den alltäglichen Gerichten, gebratenes Fleisch und Fischgerichte zu den Höhepunkten des jungsteinzeitlichen Speisezettels.

Obst und Gemüse

In der Jungsteinzeit hatten die Menschen gerade erst begonnen, Pflanzen zu kultivieren. Die Auswahl an Obst und Gemüse war dementsprechend gering und sähe heute in jeder Frischetheke eher kümmerlich aus. Die jungsteinzeitliche Obstauswahl besteht aus wilden Äpfeln, Hagebutten, Holunderbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Walderdbeeren - und einem scheinbaren Exoten. Die Physalis war in der Jungsteinzeit verbreitet und wurde auch aufgrund des hohen Vitamin C-Anteils gesammelt.

Und so sah die Gemüseauswahl aus: Erbsen, einige Rüben, wilde Möhren, Sellerie und ein bunter Strauß an Wildkräutern. Mehr gab es vor 5.000 Jahren nicht. Neue Samen kamen erst nach und nach - wie Tausende Jahre später auch Pizza und Pasta - aus dem Süden.

Brei und Brot

Das Hauptnahrungsmittel der Steinzeit ist Getreide: Emmer, Einkorn, Nacktweizen und Gerste. Pro Tag verbrauchte eine zehnköpfige Sippe ca. drei Kilo.

Für den Eintopf muss das Getreide schon am Vortag eingeweicht werden. Zusammen mit Rübchen, etwas Speck und frischen Wildkräutern wird es dann zum Eintopf verkocht. Eine weitere Schale Getreide wird zu Mehl gemahlen. Mit Wasser vermischt werden daraus harte, aber leckere Fladenbrote gebacken. Und auch zum Frühstück gibt es Getreide – die frischgemolkene Milch wird morgens mit geschrotetem Korn zu einem Brei aufgekocht. Die Sippe des Steinzeit-Experimentes streute auf ihren Brei oft noch zerstoßene Haselnüsse. Nüsse sind die Kalorienbomben der Steinzeit.

Und woher weiß man das alles?

Vertrocknete Apfelhälften, Haselnusschalen, Kerne und eingetrocknete Speisereste an Tonscherben - all das hat sich aus der Pfahlbauerzeit im Wasser unter Luftabschluss erhalten. 5.000 Jahre später finden Archäologen diese Überreste bei ihren Ausgrabungen. Diese kleinen Puzzlestückchen werten die Archäologen unter dem Mikroskop aus und setzen sie dann nach und nach zu einem steinzeitlichen Menü zusammen.

Die Kalorienbomben der Steinzeit: Haselnüsse und Bucheckern

Die Möglichkeit, mal eben schnell eine Tiefkühlpizza zu kaufen und im Ofen aufzuwärmen, gab es in der Steinzeit nicht. Unsere Vorfahren mussten alles Überlebenswichtige der Natur abtrotzen. Durch die „Neolithische Revolution“ - den Übergang vom Jagen und Sammeln zu Ackerbau und Viehzucht - hatte sich auch die Ernährungssituation vollkommen gewandelt. Zum Besseren?

Als die Menschen noch vom Jagen und Sammeln lebten, gab es keine Sicherheit. Kein Haustier stand als lebender Fleischvorrat für schlechte Zeiten zur Verfügung. Kein Getreidefeld füllte den Vorratsspeicher im kalten Winter. Das Überleben der Sippe war allein von Können und Geschick der Jäger und den guten Augen der Sammler abhängig. Fleisch und Wildpflanzen waren die Hauptnahrungsmittel. Doch dann begannen die Menschen Pflanzen zu kultivieren, Tiere zu halten und sesshaft zu werden.

Ein neues Hauptnahrungsmittel

Damit änderte sich nicht nur die Lebensweise unserer Vorfahren, sondern auch der Speiseplan. Getreide wurde zum Hauptnahrungsmittel. Emmer, Einkorn, Nacktweizen und Gerste wurden von den ersten Ackerbauern kultiviert. Und da Getreide auch in der Jungsteinzeit schon über einen längeren Zeitraum gelagert werden konnte, hatten die Menschen zum ersten Mal die Möglichkeit, Vorräte anzulegen und nachhaltig zu wirtschaften. Ein Vorrat war dabei besonders entscheidend und musste stets gut behütet werden: das Saatgut für die nächste Ernte. Doch einfacher wurde es durch die Umstellung nur bedingt. Denn Ackerbau und Viehzucht bedeutete vor 5.000 Jahren vor allem eines: viel Arbeit.

Sich die Erde untertan machen

In der Jungsteinzeit gab es noch keine Ackerflächen, die man sich zur Bewirtschaftung einfach vom Eigentümer pachten konnte. Landwirtschaftliche Nutzflächen musste erst noch erschlossen werden. Durch Brandrodung gewannen die Menschen Ackerland, wo vorher noch dichter Mischwald stand. Erstmals begannen sie damit, die Natur zu formen - bis ins Umland der einzelnen Siedlungen hinein.

Bebautes Land als Kalorienlieferant

Um nur zehn Personen zu versorgen, mussten etwa zwei Hektar Land bewirtschaftet werden. Denn die Getreidesorten der Jungsteinzeit waren längst nicht so ertragreich wie heutiges Getreide. Dennoch erwirtschafteten Jungsteinzeitler bereits 60 Prozent ihres Kalorienbedarfs auf ihren Feldern mit dem Anbau von Getreide- und Ölpflanzen. Daneben wuchsen Lein, Mohn, Erbsen, Rüben und Linsen. Die restlichen 40 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs lieferte bei den Ackerbauern und Viehzüchtern der Wald mit seinen Sammelfrüchten und Wildkräutern.

Getreideanteil: 46 % Gewicht, 34 % Kalorien

Ölpflanzenanteil (Lein / Mohn): 30 % Gewicht, 29 % Kalorien

Sammelpflanzenanteil (Hasel / Eichel): 24 % Gewicht, 39 % Kalorien [Angaben nach Arbon Bleiche]

Leckerer von ganz früher

Vor etwa 10.000 Jahren wurden die Menschen sesshaft: statt Tiere zu jagen und Früchte, Beeren, Wurzeln und Nüsse zu sammeln, bauten sie erstmals Getreide und Feldfrüchte an und begannen, Schafe und Ziegen zu halten. Aus dieser Zeit stammen folgende vegetarischen Köstlichkeiten, die aufgrund ihrer Zutaten sicher auch bei vielen Vogelschnäbeln Freunde gefunden hätten. Das ist nicht verwunderlich, denn früher haben sich unsere Vorfahren sehr genau bei ihren tierischen Mitbewohnern abgeschaut, was diese essen und was nicht. Und mit wenigen Ausnahmen stimmt es auch, dass was Kaninchen, Ziege und Huhn schadet, auch nicht in unsere Mägen gehört!

Viel Spaß jetzt beim jungsteinzeitlichen Kochen und einen guten Appetit!

Frühstücksbrei

Zutaten:

ein großer Graskorb Nacktweizen geschrotet
dreieinhalb Liter Milch
zwei Hand voll Haselnüsse
etwas Mohn
Holunderbeeren
Honig

Kochzeit am Feuer: ca. ein bis zwei Stunden

Vorbereitungszeit: ca. eine Stunde

Zubereitung:

Der geschrotete Nacktweizen wird zusammen mit der frischgemolkenen Milch erwärmt und langsam zum Kochen gebracht. Die Getreide-Milch-Mischung langsam und unter ständigem Rühren zu einem Brei verkochen. Die Holunderbeeren zusammen mit etwas Honig zu Marmelade einkochen. Frühstücksbrei mit zerhackten Haselnüssen und etwas Mohn bestreuen und zusammen mit der Holunderbeermarmelade anrichten. Wahlweise noch mit frischen Früchten garnieren.

Geburtstagsüberraschung in der Jungsteinzeit

Zutaten:

Für den Boden:
eine Rindendose fein gemahlenes Mehl
(am besten Einkorn oder Nacktweizen)
eine Prise Salz
Wasser
etwas Honig

Für den Belag:
Wildäpfel
etwas Honig
eine Hand voll Haselnüsse
Sahne

Backen: 30 Minuten

Vorbereitungszeit inklusive Mehl mahlen für dreizehn Stück: drei Stunden

Und so aßen wir noch früher: Ernährung in der Altsteinzeit

Nahrungspyramide der Geger



Lange Zeit glaubte man ernsthaft, dass die Menschen in der Altsteinzeit ein sehr entbehrensreiches Leben geführt haben müssen, dauernd auf der Flucht vor wilden Tieren, immer frierend und hungernd durch die Eiszeit zitternd. Nun zweifelt man berechtigt an dieser Annahme, denn Untersuchungen an den Funden von den zwischen Jäger-, und Sammlerkulturen und den späteren sesshaften bäuerlichen Kulturen ergaben genau das Gegenteil. Die Jäger und Sammler wurden im Durchschnitt älter, litten weniger an Krankheiten und waren im Schnitt grösser, als ihre bäuerlichen Nachkommen. Ein Mann wurde im Durchschnitt 178 cm, und eine Frau 165 cm gross.

Nahrungspyramide der Altstei



Die Jäger und Sammler hatten auch viel gesündere Zähne. Die einzigen Süssigkeiten, die sie kannten, waren Früchte und Honig. Zudem mussten sie in der Regel viel mehr kauen, als wir heute mit unseren „Weichspeisen“. Unsere Ahnen hatten sozusagen einiges mehr an „Biss“.

Im Schnitt, so nimmt man an, hatten die Jäger und Sammler weniger Hungersnöte zu überstehen, da sie auf ihren Wanderungen immer wieder auf neue Nahrungsressourcen stiessen, während die Bauern an ihre "Scholle gebunden" waren und bei einem Ernteausfall schon den Gürtel enger schnallen mussten. Die Ernährung der Jäger und Sammler war ausgewogener, als jener Menschen, die sich zu einem grossen Teil von Getreide ernährten. Getreide war zuvor bei den Jägern und Sammlern nur ein Happen zwischendurch, das heisst, wenn man Getreide fand

Nahrung und Klima

Die Art der Ernährung war stark von den klimatischen Bedingungen und der Umwelt abhängig. Menschen, die in den Warmzeiten lebten, ernährten sich ganz anders, als die Menschen in der Eiszeit. Allein binnen zwei Millionen Jahren veränderte sich das Klima in Mitteleuropa nicht weniger als zwölf Mal und mit ihm, das gesamte Pflanzen-, und Tierreich. Während eines Klimawandels ereignet sich sozusagen eine Kettenreaktion. Pflanzen, die sich an das frühere Klima gewohnt waren und mit den Klimaveränderungen nicht mehr mithalten können, gedeihen nicht mehr und sterben aus. Jene Tiere, die auf dieselbe klimatischen Verhältnisse und deren Pflanzen als Nahrung spezialisiert sind, wandern ab in jene Gebiete, welche ihnen die besten Bedingungen zum Überleben bieten. Für die Raubtiere, welche wiederum ihre Jagdmethoden auf gewisse Beutetiere spezialisiert haben, wird die gewohnte Nahrung ebenfalls knapp. Auch sie ziehen ihren Beutetieren hinterher.

Die Evolution wäre nicht Evolution, gäbe es da nicht viele verschiedene Arten, die sich den neuen Umweltbedingungen anpassen würden. Aus eben dieser Anpassung entstanden wieder neue Tierarten. Das Wollmammut war da ein Vorzeigebispiel. Es war das einzige Exemplar, der sonst wärmeliebenden Elefantenarten, das sich der Kälte angepasst hatte.

Als Homo erectus in Georgien lebte, durchlebte er vor 1'500'000 Jahren bis 1'300'000 die Donau-Kaltzeit. Nach 200'000 Jahren Eiszeit setzte wieder eine Warmzeit ein. Die Neandertaler, die während der Eem-Warmzeit lebten, kamen sicherlich in den Genuss von tropischen Früchten, während ihre Nachfahren in der Würm-Kaltzeit (letzte Eiszeit) sich vor allem aufgrund der spärlichen Vegetation auf die Jagd spezialisieren mussten, um zu überleben.