

## HANDREICHUNG FÜR LEHRER

### MUSEUMSPÄDAGOGISCHES MODUL „ERNÄHRUNG“ IM BAUERNHAUS-MUSEUM WOLFEGG

Dieses pädagogische Modul im Bauernhaus-Museum Wolfegg legt den Schwerpunkt auf die Ernährung der Schwabenkinder. Denn ausreichende Ernährung spielte vor allem vor dem Hintergrund der körperlich harten Arbeit auf den Höfen eine zentrale Rolle in deren Alltag. Zudem stand die Versorgung der Kinder in Oberschwaben häufig in starkem Kontrast zu der Situation zuhause.

Überdies befasst sich dieses Projekt auch mit der Herstellung der typischen Gerichte, die die Kinder hier in Oberschwaben fast täglich gegessen haben: Nach dem Mahlen und Schroten von Getreide wird in der Museumsküche ein typisches „Armeleutegericht“ zubereitet und verkostet. Diese Küchenarbeit gehörte v.a. für die Mädchen unter den Schwabenkindern zu den täglichen Pflichten. Ausgewählt werden kann aus den Gerichten „Brennts Mus“, Brotsuppe und Apfelmus.

### Die Ernährung der Schwabenkinder

Die Ernährung war ein elementarer Grund, warum die Kinder fortgeschickt worden: „Ein Esser weniger am Tisch“, dies bedeutete für die Eltern und die anderen Geschwister in der Heimat zugleich mehr Essen für sie selbst – und dies konnte besonders für Kinder überlebenswichtig sein.



Oberschwaben wurde im 19. Jahrhundert zur Kornkammer der Schweiz und Vorarlbergs. Getreideanbau war hier elementarer Bestandteil der Landwirtschaft und somit die Erntezeit auch mit die wichtigste Zeit des Jahres. Da jede helfende Hand gebraucht wurde, war es selbstverständlich, dass auch die Schwabenkinder – wie im Übrigen auch die eigenen – mit anpackten.

Die Verarbeitung des Getreides war unmittelbare Nahrungsgrundlage, denn Getreidegerichte standen täglich auf dem Speiseplan. Auch Haferbrei, Brotsuppe oder gebackene Fladen bildeten ein typisches Gericht der Schwabenkinder wie auch der einheimischen Hofarbeiter.

Eine wichtige Ergänzung der Ernährung bildete Milch, häufig in Form von Butter oder Butterschmalz. Fett war ein wichtiger Bestandteil der Versorgung, denn die Kinder, die zum Arbeiten nach Oberschwaben kamen, waren häufig abgemagert und unterernährt. Milch- und Getreideprodukte konnten dem gut Abhilfe schaffen.

## HANDREICHUNG FÜR LEHRER

### MUSEUMSPÄDAGOGISCHES MODUL „ERNÄHRUNG“ IM BAUERNHAUS-MUSEUM WOLFEGG

#### Getreideverarbeitung und Küchenarbeit

Getreide war hierzulande bis etwa Mitte des 20. Jahrhunderts die Hauptgrundlage der Ernährung, insbesondere der ländlichen Bevölkerung. Dabei dienten etwa zwei Drittel der landwirtschaftlichen Flächen dem Ackerbau, das verbleibende Drittel der Weide- und Graswirtschaft. Die Dreifelderwirtschaft war bis ins frühe 19. Jahrhundert das übliche Anbauverfahren. Die Kartoffel wurde in Oberschwaben um 1750 eingeführt.



Da das Getreidekorn in unzerkleinerter Form kaum verdaulich ist für Menschen, ist das Mahlen unerlässlich. Durch Reiben oder Mahlen entsteht jedoch kein reines Mehl, sondern sogenanntes „Schrot“ als ein Gemisch aus Kleie, Keimling und Mehl. Daher wird in einer Mühle der Schrot nach der ersten Vermahlung abgeseibt. Das bereits angefallene Mehl wird gesammelt. Der Schrot wird abermals vermahlen, bis er feiner und feiner wird. Auf jede Vermahlung erfolgt eine Siebung, sodass immer weniger Mehl in der Schale haften bleibt. Am Ende dieses Vorgangs bleibt die Kleie zurück, die möglichst mehlfrei sein sollte. Das geschrotete Getreide kann mit Wasser oder Milch, mit oder ohne Fettzusatz zu einem Brei oder Mus gekocht werden. Gebacken ergibt dieser Brei einen Fladen.

Neben der Verarbeitung des Getreides zu Mus oder Brot spielte Obst und Gemüse auch eine Rolle in der Ernährung, wenn auch eine vergleichsweise untergeordnete. Fleisch bekamen die Kinder, aber auch der Rest des Hofes, kaum zu essen – Speck oder ähnliche fette, nicht verderbliche Varianten wohl am ehesten. Einheimische Obstsorten wie Äpfel und Birnen sowie Hülsenfrüchte, hier vor allem Bohnen und Linsen, erweiterten so den Speiseplan. Hier kamen vor allem haltbare Zubereitungen auf den Tisch: Früchte wurden zu Mus oder Most verarbeitet, Bohnen und Linsen häufig sauer eingekocht.

Die Mühle im Bauernhaus-Museum Wolfegg stammt aus Rosstal bei Leutkirch und wurde in den 1920er Jahren erbaut. Die Hofmühle war bis 1994 in Betrieb und wurde zur Herstellung des täglich benötigten Bedarfs an Musmehl für „Brennts Mus“, aber auch für Weißmehl und zur Kleie benutzt.



## HANDREICHUNG FÜR LEHRER

### MUSEUMSPÄDAGOGISCHES MODUL „ERNÄHRUNG“ IM BAUERNHAUS-MUSEUM WOLFEGG

#### Jacob Stoffel und Regina Lampert über Ernährung und Küchenarbeit

*Oben an der Halde auf einem schlossartigen Bauerngut fanden wir bereitwillig Unterkunft. Die Verpflegung wurde uns in einem grossen düsteren Lokal, wo lange Tische und Bänke standen, verabfolgt. Offenbar war dies das Esszimmer der Dienerschaft des Hauses. Ein flinkes Mädchen verteilte Löffel und stellte mehrere grosse Schüsseln auf die Tische. Hungerig löffelten wir gemeinsam aus den grossen Schüsseln. Das erste Hafermuss in meinem Leben. Der Brei aus Hafergries gekocht und mit einem Mehlröst und guter Butter überbrannt, ist eine sehr schmackhafte sowie nahrhafte Speise. [...]*

*Das Ackerland ist in gleiche Stücke eingeteilt worden, in welche die verschiedenen Saaten gepflanzt wurden, wie Winterroggen, Sommerroggen, Weizen, Grünerbs (Dinkel), Hafer, Gerste, Kartoffeln, Runkelrüben und am Ende noch ein Stück für Kabis und Kohl. Das ganze stellte die sogenannte Wechselwirtschaft dar. [...] Beim Einmachen des Sauerkrautes musste ich mit „blossen“ Füssen, die [ich] vorher gründlich wusch, in die Krautstände, ein grosses Holzgefäss steigen, um das Kraut so lange zu stampfen, bis das Wasser, welches die Pflanze enthält nach oben trat und die Krautmasse deckt. Die mannigfachen Arbeiten liessen uns nicht zum Stillstand kommen. Das Ernten des Obstes, das Einkellern, sowie das Mostobst zu Most verarbeiten erforderte einen grossen Arbeitseinsatz.*

Aus: Jacob Stoffel, Die Schwabengänger. Nach der Abschrift durch Fr. Hubert, 22.12.2003.

*Sonntagmorgen musste ich die Gänse im Stall füttern – nach dem Frühstück, das zum ersten Mal, seit ich da bin, aus Kaffee mit Milch, Weissbrot, Butter und Zucker [besteht] am Tisch der Familie, wo auch ich dabei bin. Am Dienstbotentisch hatten sie auch Kaffee, eine grosse Schüssel voll Kaffee, schwarz und weiss alles zusammen eingeschickt. Ein Topf voll gestückeltes Weissbrot, ein grosses Weinglas voll Kirschwasserschnaps, alles zusammengeschüttet und so mit dem Esslöffel gegessen. Wie dankte ich im Stillen Gott, dass ich nicht am grossen Tisch essen musste. Auch auf unserm Tisch stand eine Flasche mit Kirsch, aber ich wurde nicht gezwungen, Schnaps zu nehmen. [...]*

*Diesen Sommer muss ich nicht so viel auf [dem] Felde helfen arbeiten, meistens im Haus oder im Stall, so überall helfen. So muss ich viel Gemüse richten und es dann – das Gemüs – zuerst holen im Garten oder auch auf dem Feld. Auch muss ich oft der Garten umstechen und jäten. Therese sagt oft: „Du, Regina, ich wäre so froh, wenn Du lernen würdest, das Habermus, die gebrannten Suppen und solches, einfache Speisen kochen lernen würdest. Ich komm oft zu spät heim, dann kann man nicht schnell essen.“ Und richtig zeigt Theresia mir das kochen. Bald kann ich Habermus und gebrannte, und Milchsuppen kochen, auch Griesmus, Breiknöppli und verschiedenes. Auch verschiedene Gemüse lernte ich kochen. Der Kochherd ist zu hoch für mich, ich konnte nicht gut in die Pfannen sehen, und wenn die Pfanne zu schwer ist, vom Feuer zu lupfen, so muss ich manchmal jemandem rufen, damit man mir die Pfanne herauslüpft zum Anrichten.*

*Damit ich besser in die Pfanne sehen kann, hat Georg die ganze Länge vorm Herd ein Schemel gemacht. So geht also das Kochen immer besser, wenn Therese nicht daheim ist, hilft mir auch oft die Bäuerin. Ich habe natürlich Stolz auf das Kochen, sogar Küchle muss ich lernen zubereiten und backen.*

Aus: Regina Lampert, Die Schwabengängerin. Erinnerungen einer jungen Magd aus Vorarlberg 1864-1874, hrsg. von Bernd Tschofen, Zürich ©2000.