



Ernährung

Autorin: Gerda Leopold-Schneider | Stand: 31.12.2011

Seit der Jungsteinzeit (6000–2200 v.Chr.) dienten den Menschen Ackerbau und Viehzucht neben der fortbestehenden Sammelwirtschaft sowie Jagd und Fischerei als Ernährungsgrundlagen. Getreidepollen aus den Riedgebieten bei Ruggell und Eschen bezeugen den Getreideanbau spätestens ab dem 4. Jahrtausend v. Chr. auf liechtensteinischem Gebiet. Für das 2. Jahrtausend v. Chr. sind Salz und Honig als Konservierungsstoffe anzunehmen. Archäologische Funde aus den urgeschichtlichen Siedlungen des Eschnerbergs belegen den Verzehr von Rind, Schwein, Ziege und Schaf ab der Jungsteinzeit. Früheste Hinweise auf das domestizierte Pferd und auf Fischfang stammen aus der Bronzezeit (2200–850 v.Chr.). Ebenfalls ab der Bronzezeit sind als neue Kulturpflanzen in besser untersuchten Siedlungen diverse Hirsearten und Ackerbohnen nachgewiesen. Als Getränke standen Wasser oder Milch zur Auswahl.

Zur Römerzeit (15 v. Chr. bis 400 n. Chr.) nahmen v.a. die sozial besser gestellten Bevölkerungskreise mediterrane Ernährungsgewohnheiten (Nahrungsmittel und neue Zubereitungsarten) an. So wurden Olivenöl, Wein, Mittelmeerfische und Fischsaucen importiert.

Bei den römischen Siedlungen wurden zahlreiche Getreidesorten angebaut (Dinkel, Weizen, Hafer, Emmer, Einkorn, Roggen, Hirse und Gerste). Ergänzend dazu kamen Mohn, Linsen, Ackerbohnen und Erbsen auf den Tisch. Als Kulturpflanzen wurden die Walnuss und die Weinrebe eingeführt; möglicherweise ist auch die Kulturbirne dazuzuzählen. Die römische Bevölkerung nutzte auch das Angebot der umliegenden Natur und sammelte Haselnüsse, Eicheln, Himbeeren und Holunder. Als Gemüse verzehrte man Schwarzwurzeln und Mohrrüben. Dill und Koriander kamen als Gewürze zum Einsatz.

Fleisch kam v.a. von den Nutztieren. Wild wie Hirsch, Gämse, Steinbock oder Wildschwein und sogar Elch lag verhältnismässig wenig auf dem Teller. Doch wurde der Reichtum der umliegenden Gewässer intensiv genutzt – Forellen, Felchen und auch Barben ergänzten das Nahrungsangebot.

Im Mittelalter und in der frühen Neuzeit waren es in erster Linie die Rindviehhaltung und die Nutztierhaltung, die für die Mehrzahl der Bevölkerung die tierischen Nahrungsmittel bereitstellte; Jagd und Fischerei waren Regalien und somit einer kleinen Gruppe von Menschen vorbehalten.

Im Spätmittelalter war der Anbau von Roggen von grosser Wichtigkeit. Weitere bedeutende Getreide waren Dinkel, Nacktweizen, Hafer und Gerste. Der Anbau von Einkorn ging stark zurück. Hülsenfrüchte



wie Linsen, Ackerbohnen und Erbsen gehörten neben dem Getreide zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln dieser Zeit.

1713 ist in Liechtenstein erstmals der Mais, 1751 erstmals die Kartoffel erwähnt. Mais und Kartoffeln hatten bis ins zweite Viertel des 19. Jahrhunderts Hirse, Ackerbohnen, Linsen und dergleichen als früher wichtigste Nahrungsmittel verdrängt. Der aus Mais hergestellte «Ribel» oder «Rebel» ist das typische Gericht des Alpenrheintals.

Als Getränk diente neben Wasser und Milch auch Wein und Bier. Zur wichtigen Selbstversorgung gehörte das Mosten (Apfel-/Birnsaft), erwähnenswert ist auch das Herstellen von Sirup aus Beeren und Tee aus Kräutern (Lindenblüten, Kamillen, Schafgarbe). In vielen Bauernhäusern wurde Branntwein (Schnaps) gebrannt. Konsumiert wurde er auch als «Spritzer» (1/8 Liter Schnaps auf 1 Liter Wasser). 1880 betrug der durchschnittliche Schnapskonsum in Liechtenstein pro Kopf und Jahr 11,5 Liter. Um 1900 kamen Sodawasser und Limonade auf.

Ein weiteres neues Getränk war der Kaffee. Dieser war meist ein Surrogat, v.a. Zichorienkaffee oder Malzkaffee aus gerösteter Gerste, im 20. Jahrhundert mit Franck-Aroma farblich und geschmacklich verbessert. Milchkaffee, eine schwache Brühe im Vergleich zu heute, stand den ganzen Tag auf dem Herd.

Noch bis ins 20. Jahrhundert war die liechtensteinische Bevölkerung weitgehend selbstversorgend. Man ernährte sich von dem, was im Stall, im Garten, im Feld oder aus dem Wald zu holen war. Fleisch wurde meist nur am Sonntag gegessen.

In den Jahren nach 1950 erfolgte in Liechtenstein ein enormer Wandel der Ernährungsgewohnheiten. Kartoffel- und Getreideprodukte verloren, tierische und fetthaltigere Nahrungsmittel gewannen an Bedeutung, der Anteil gewerblich-industriell hergestellter Produkte stieg. Frischmilch wurde durch eine breite Palette von Milchprodukten verdrängt. Die vermehrte Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln aus weit entfernten Gebieten bewirkte eine starke Ausweitung der Nahrungsmittelpalette. Andererseits lässt sich auch ein werbeintensiver Trend zu regionalen kulinarischen Traditionen konstatieren, teilweiser in neuer Form, wie z.B. das Fertigprodukt «Rheintaler Ribel», das von einem St. Galler Unternehmer im Herbst 2005 auf den Markt gebracht wurde.

Archive

- Bildarchiv Amt für Kultur, Abteilung Archäologie.



Literatur

- *Adulf Peter Goop*: Brauchtum Liechtenstein, Schaan 2005.
- Liechtensteiner Kochbuch, hg. von der Brauchtumskommission der Liechtensteinischen Trachtenvereinigung, Vaduz 2001.
- *Emanuel Vogt*: Mier z Balzers. Wie es früher bei uns war, Bd. 3: Lebensart, Vaduz 1998, S. 37–93.
- *Josef Büchel*: Geschichte der Gemeinde Triesen, hg. von der Gemeinde Triesen, Bd. 1, Triesen 1989, S. 326–389.
- *Adulf Peter Goop*: Brauchtum in Liechtenstein, Vaduz 1986.
- Liechtensteiner Kochbuch, hg. von der Brauchtumskommission der Liechtensteinischen Trachtenvereinigung, Vaduz 1982.
- *Alois Ospelt*: Wirtschaftsgeschichte des Fürstentums Liechtenstein im 19. Jahrhundert. Von den napoleonischen Kriegen bis zum Ausbruch des Ersten Weltkrieges, in: Jahrbuch des Historischen Vereins für das Fürstentum Liechtenstein, Bd. 72 (1972), S. 5–423, hier S. 162–214, 225f., 236–245.

Medien



Drehküken aus Bronze in Form eines Hahns, Obere Burg Schellenberg 14. Jahrhundert (© Amt für Kultur, Archäologie, Inv.Nr. O 0814/0005). Das



Drehküen steckte in einer Leitung, die in der Regel an einem Fass befestigt war. Durch Drehen des Griffs wurde der Flüssigkeitsstrom aus dem Fass geöffnet oder unterbrochen.

Zitierweise

<<Autor>>, «Ernährung», Stand: 31.12.2011, in: Historisches Lexikon des Fürstentums Liechtenstein online (eHLFL), URL: <<URL>>, abgerufen am 20.3.2025.

Abgerufen von „<https://historisches-lexikon.li/index.php?title=Ernährung&oldid=27381>“