

Vergangenheit schafft Zukunft – der 'Leopold-Snack'

- 1.) Projektbeschreibung
- 2.) Rezept 'Leopold-Snack'
- 3.) 'Leopold-Menü'
- 4.) Link Bilddokumentation

1.) Projektbeschreibung:

Ein Blick zurück in die Geschichte setzt neue Impulse für eine nachhaltige Ernährung

Anknüpfend an Leopold III, als die für NÖ dominierende Persönlichkeit dieser Epoche, wird durch eine historische Analyse der Gegebenheiten im Hochmittelalter, der Blick auf die gegenwärtige Ernährungssituation geschärft und es werden Anreize geschaffen diese kritisch zu beleuchten und alternative, nachhaltigere Ansätze zu entwickeln.

Mit der Kreation des nachhaltigen Leopold-Snacks, in Anlehnung an die Ernährung im Mittelalter, wird eine Brücke vom 11. ins 21. Jahrhundert geschlagen, und damit ein Impuls für einen ökologischen Lebensstil gegeben.



*Emma Gutsjahr (links) und Anika Schickelgruber
in historischem Setting auf der Ruine Aggstein*



*Die Rezepte werden in der Schulküche ausprobiert: v. l. n. r.
Alexander Hönigsberger, Julian Berger, Anika Schickelgruber,
Magdalena Macho*

Ernährung im Mittelalter als Anregung für einen nachhaltigen, gesunden Snack

Im Ausbildungsschwerpunkt Food Design setzen wir uns mit der Gestaltung von Lebensmitteln auseinander, diese sollen nicht nur gesund für uns selbst, sondern ebenso 'gesund' für unsere Umwelt sein.

Im Rahmen des Food Design - Unterrichts beschäftigen wir uns auch mit Ernährungsgewohnheiten im Laufe der Menschheitsgeschichte.

Den Umständen geschuldet ernährten sich die Menschen zur Zeit Leopolds (1075-1136) von saisonalen und regionalen Produkten, also genau so, wie wir es heute als nachhaltig bezeichnen würden.

Als Arbeitsauftrag sollten die Schülerinnen und Schüler mittelalterliche Rezepte suchen und diese nachkochen (mit Fotodokumentation). Weiters wurde eine Auseinandersetzung mit den gegebenen Verhältnissen angeregt, z. B. Verfügbarkeit von Zutaten, Garmethoden, etc. Dabei kamen interessante Beschreibungen zutage wie zum Beispiel: *den Teig so lange garen wie eine Sonntagsmesse dauert*.

Um ein besseres Feeling für die Zeit zu bekommen haben wir uns in historisch angelehnten Kostümen zur Spurensuche auf die Ruine Aggstein begeben, deren erste Bauphase in die Zeit Leopolds, also den Beginn des 12. Jahrhunderts, zurückgeht.



Nach Erprobung der einzelnen Rezepte stellte die Klasse ein 'Leopold-Menü' zusammen, das die Ernährungsgewohnheiten dieser Zeit zumindest ansatzweise widerspiegelt.

Der Großteil der Bevölkerung ernährte sich jedoch hauptsächlich von Getreidebrei in verschiedenen Variationen. In einem nächsten Schritt wurde daher ein typisches Rezept ausgesucht, das entsprechend 'aufgepimpt' auch unserem Zeitgeist entspricht. Dabei handelt es sich um einen **schnittfesten Getreidebrei**, also quasi einen '**Porridge zum Abbeißen**', oder eben unseren '**Leopold-Snack**'.

Haferflocken werden gemeinsam mit Dinkelgries aufgekocht bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Mit Milch und etwas Butter wird der Brei geschmeidiger, Honig, Nüsse oder diverse Trockenfrüchte (Äpfel, Kletzen, Marillen, etc.) geben den gewissen Twist.

Der Leopold-Snack ist eine ernährungsphysiologisch wertvolle Alternative zu herkömmlichen Pausensnacks und die Verwendung regionaler Zutaten schon das Klima.

Das Projekt soll zur Bewusstseinsbildung auf verschiedenen Ebenen beitragen:

- **Menschen früherer Epochen ernährten sich notgedrungen nachhaltig:** was heute eine bewusste Entscheidung für bestimmte nachhaltige Lebensmittel ist (saisonale, regionale Produkte, wenig Fleisch) war bis in unsere moderne Zeit alternativlos. Im Gegensatz zu heute waren im Mittelalter importierte Lebensmittel eine Seltenheit und diese konnten sich nur die Wohlhabenden leisten. Aus diesem Grund wurde das verwertet was ortstypisch war.

- **Gängige Vorstellungen über das Mittelalter infrage stellen** – etwa die vom üppigen mittelalterlichen Rittermahl, war es doch ausschließlich zu besonderen Festen üblich und dann auch nur einer Minderheit der höher gestellten Gesellschaftsschichten vorbehalten.

Der Arme isst, was er hat, der Reiche, was er will.

Der Reiche isst, wann er will, der Arme, wann er was hat.

(Volksmund)

Die Bauern lebten zum Großteil vegetarisch, meist kam Getreidebrei auf den Tisch. Fleisch aßen die Menschen nur an hohen Festtagen und im Herbst. Dann nämlich wurde ein Teil des Viehs geschlachtet, um es nicht durch den Winter bringen zu müssen. Die Hauptnahrung ein dicker Getreidebrei wurde teilweise wurde auch getrocknet oder geröstet. Auf diese Weise erhielt man eine Art Fladenbrot. Brot – nach unserem Verständnis – mit Hefe oder Sauerteig als Treibmittel entwickelte sich erst im Laufe des Hochmittelalters. Als Brotgetreide verwendete man meist Roggen oder Dinkel, weißes Brot aus Weizen war dagegen der geistlichen und adeligen Oberschicht vorbehalten.

Die Quellenlage über die Ernährung im Hochmittelalter (ca. 1000-1250) ist dürftig, wertvolles Pergament wurde nicht für Kochrezepte verschwendet, zumal der Großteil der Bevölkerung ohnehin nicht lesen konnte und Rezepte daher ausschließlich mündlich weitergegeben wurden. Die spärlichen Überlieferungen beziehen sich auf das höfische Leben des Spätmittelalters, die erste kochbuchähnliche Schrift stammt aus Frankreich um 1320.

- **Wertschätzung der Nahrungsmittelvielfalt für alle:** wir können uns aussuchen was wir essen möchten, in unserer modernen Zeit haben alle Bevölkerungsschichten Privileg aus vielen Nahrungsmittel auswählen zu können. Es ist eine Errungenschaft unserer modernen Zeit, dass alle Zugang zu hochwertigen, gesunden, einwandfreien und leistbaren Lebensmitteln haben (11 % des Einkommens werden für Lebensmittel ausgegeben). Teuer gehandelte Produkte wie Gewürze, Zucker, etc. waren dem Adel vorbehalten. Zucker gelangte erst mit den Kreuzzügen am Ende des 11. Jahrhunderts nach Mitteleuropa. Alltagsgerichte waren kaum gewürzt, Festtagsgerichte aber so viel, dass sie ihren Eigengeschmack verloren haben, Gewürze bedeuteten die Demonstration von Wohlstand.

- **Versorgungssicherheit:** der Großteil der Bevölkerung musste immer wieder Erfahrungen mit Nahrungsmangel machen. Unfreiwillig 100 % Bio bedeutete keine Möglichkeit zu haben einem Pilz- oder Schädlingsbefall entgegenzuwirken.

Die Arbeit war sehr hart und die Produktivitätsrate bei den landwirtschaftlichen Produkten gering. Auch nach der flächendeckenden Einführung der Dreifelderwirtschaft im 11. Jahrhundert mit Winter- und Sommergetreide, bzw. Brache lag die Ertragsquote bei etwa 1:3 (von einem ausgesäten

Weizenkorn können drei Körner geerntet werden). Zudem musste eine entsprechende Menge an Saatgut für die neue Aussaat zurückgelegt werden, was gerade in Jahren mit schlechter Ernte zu gravierenden Einschnitten bei der Versorgung führte. Hungersnöte waren daher keine Seltenheit. Die Ertragsquoten der modernen Landwirtschaft liegen bei 1:40.

- **Ernährungspyramide:** für eine ausgewogenen Ernährung wird die Aufnahme von komplexen Kohlenhydraten empfohlen, welche sogar mehr als die Hälfte der Gesamtkalorien betragen sollte. Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist der Leopold-Snack daher bestens geeignet diesen Bedarf zu decken.

- **Klima wandeln braucht unser Handeln** – anknüpfend an die Teilnahme bei der 1. NÖ Jugendklimakonferenz ist der Leopold -Snack ein Baustein für eine nachhaltige Lebensweise.

- **Emotionale Bindung an Land NÖ:** erneutes Aufgreifen und Festigen des Themas der NÖ-Patronanz von Leopold III in der Oberstufe. Leopold war eine treibende Kraft in der Erschließung und Urbarmachung des niederösterreichischen Zentralraumes. Der in der Pflichtschule gelegte Grundstein (Schleierlegende etc.) soll damit um neue Facetten erweitert werden.

2.) Rezept 'Leopold-Snack'

Rezept „Mittelalterlicher Getreidebrei“ – 'Leopold-Snack' (Emma Gutsjahr, 2A)

Zutaten Basisrezept:

- 30 g feine Haferflocken
- 20 g Dinkelvollkorngrieß
- 20 g Weizenvollkornmehl
- 300 ml Milch
- 10 g Butter
- 1 TL Honig



Zubereitung:



Milch in einen Topf geben.



Auf höchster Stufe erhitzen und umrühren.



Wenn die Milch kocht, den Grieß hinzufügen und unterrühren.



Anschließend die Haferflocken begeben.



Die Temperatur reduzieren und den Brei für einige Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen.



Wenn der Brei diese Konsistenz erreicht hat vom Herd nehmen.



Jetzt das Mehl vorsichtig unterheben.



Danach sollte der Brei diese Konsistenz erreicht haben.



Jetzt die Butter beimengen.



Rühren bis der Brei geschmeidig ist.



Abschließend noch mit Honig verfeinern!



Auf einem Holzbrett anrichten und trocknen lassen bis der Brei schnittfest ist.

3.) ‘Leopold-Menü’

Im Mittelalter gab es keine allgemein festgelegte Speisenfolge wie wir sie kennen. Eine Mahlzeit umfasste stets das Auftischen mehrerer Gerichte. Die 2A hat für ein Festmahl folgende Gerichte ausgewählt:

Kräutersuppe (Roland Wurm)
Sudfleisch (Anna-Maria Sulzer)
Zwiebelbeilage (Magdalena Macho)
Birnenpudding (Anna- Maria Sulzer)

Die Rezepte sind auf unserer Schulhomepage www.tourismusschule-stp.at (Top-News - Aktivitäten – Mittelalterprojekt) abrufbar.

4.) Link Bilddokumentation

Weitere Eindrücke unseres Projekts finden Sie ebenso auf unserer Schulhomepage www.tourismusschule-stp.at (Top-News - Aktivitäten – Mittelalterprojekt).
Die Erstellung eines Videos zum Projekt konnte Corona bedingt leider in diesem Semester nicht mehr erfolgen.