



## Leben auf der Geest

Die meisten Menschen in Ostfriesland im Mittelalter waren Bauern und lebten von Ackerbau und Viehzucht. Das Leben war unterschiedlich, je nachdem, ob man in einer Marschgegend oder auf der Geest lebte.

Auf der Geest gab es sandige Weiden und hier und da Waldgebiete. Hier konnte das Vieh weiden.

Man konnte Schweine halten und die Tiere unter den Bäumen nach Eicheln suchen lassen. Und es gab Ackerbau.

Weil der Boden nicht sehr fruchtbar war, wurde die sogenannte „Plaggendüngung“ erfunden. Dabei hat man obere Schichten von Heideboden abgestochen und diese Schichten in die Ställe gebracht. Wenn die Plaggen vollgesogen waren mit dem Dung des Viehs, hat man sie wieder auf die Äcker verteilt. So war dieser Boden gedüngt.

Im frühen Mittelalter (10. Jahrhundert) entstanden die Ortskerne von Westerloog, Osterloog, Ogenbargen und Spekendorf und Dörfer wie Dunum oder Middels.

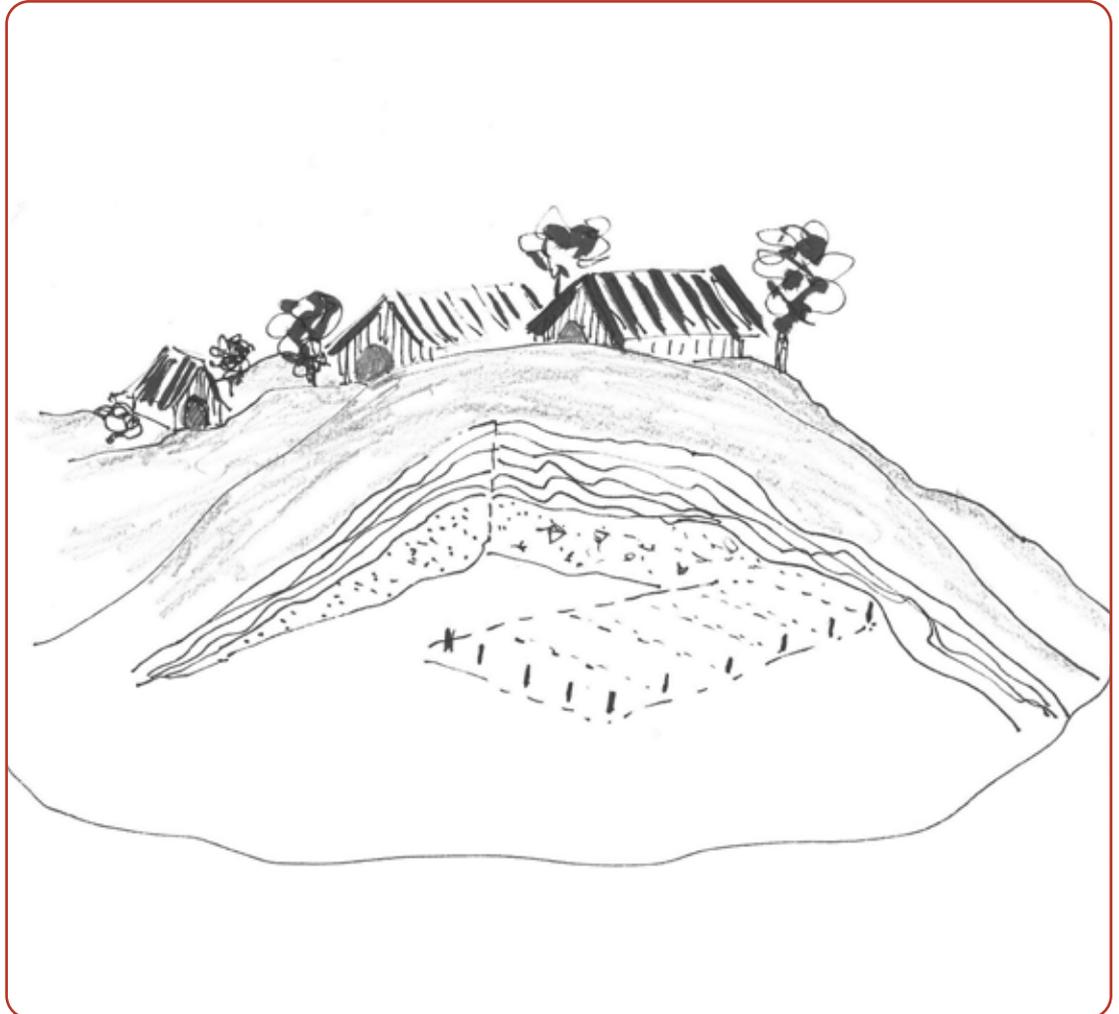
Oft taten sich mehrere Höfe zusammen und man baute gemeinsam ein Dorf auf. In Engerhufe zum Beispiel wurde das Land in gleich große Stücke aufgeteilt. Jeder Hof bekam ungefähr gleich viel Ackerland. Zu jedem Hof gehörten ein Speicher und ein Brunnen, manchmal auch noch eine Scheune.

Auf der Geest wurde meist Roggen angebaut.

Das war in der Marschgegend nicht möglich. Dort gab es immer wieder Überschwemmungen vom salzigen Meereswasser. Roggen kann aber kein Salzwasser vertragen.



# Leben auf der Marsch



Schematische Abbildung: B. Kasper-Heuermann, Ostfriesische Landschaft

In der Marsch, also zum Beispiel in der Krummhörn, im Norderland oder im Harlingerland, gab es sehr fruchtbares Land, darum reiche Ernte und erfolgreiche Viehzucht.

Allerdings mussten die Bewohner bei Sturmfluten sehr vorsichtig sein. Um nicht von den Wassermassen überschwemmt zu werden, baute man die Höfe immer etwas höher gelegen. Erst auf erhöhten Uferwällen, später auf künstlich aufgeschütteten Hügeln.

Ein solcher Hügel hieß Wurt oder Warf, in manchen Gegenden auch Terp. Verfiel ein Hof nach vielen Jahren, zogen die Leute nicht weg, sondern man schüttete den alten Hof zu und baute darauf einen neuen Hof. Dann war die Wurt wieder ein wenig höher und also noch ein wenig sicherer.



# Wohnen auf dem Bauernhof

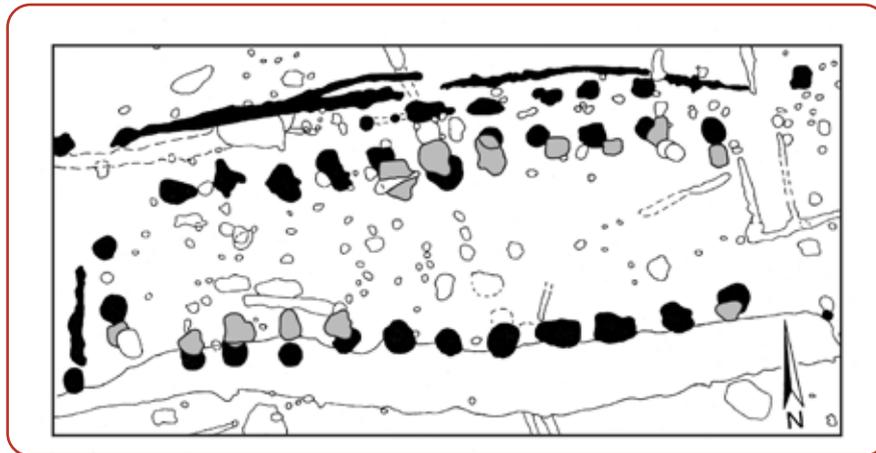
Als im 13. Jahrhundert der große Deich entlang der Küste geschlossen war, trauten sich die Menschen, ihre alten Wohnplätze auf den Werten zu verlassen und auch in der flachen Marsch zu siedeln.

## Wie sah ein mittelalterliches Bauernhaus aus?

Da es keine Fotos aus dieser Zeit gibt, müssen wir uns an Archäologen wenden und fragen, was sie in Ostfriesland ausgegraben haben.

## Was kann man heute noch finden, wenn die Häuser schon lange nicht mehr stehen?

Holzpfähle zum Beispiel oder Löcher, in denen Pfosten gesteckt haben. Sie können die Größe des früheren Hauses anzeigen.



Hochmittelalterliches Bauernhaus aus Loga (Landkreis Leer).

Abbildung: Archäologischer Dienst, Ostfriesische Landschaft

## Wie wurde gebaut?

Mächtige Holzpfähle wurden in den Boden gebracht. Fast einen Meter tief. Sie mussten das Dach tragen. Im Stallbereich standen die Pfosten in Querreihen. Dazwischen waren oftmals Flechtwände. Sie trennten das Vieh voneinander. In der Mitte dieser Ställe war ein Gang für den Mist, der anfiel. Die Köpfe der Kühe waren zur Außenwand hin ausgerichtet. Das haben Ausgrabungen gezeigt.

Durch Spuren von Pfosten im Boden weiß man: Das Wohnhaus in Loga war groß, sehr groß sogar: 29 Meter lang und 10 Meter breit. Das ist groß wie eine Halle. So ein Bauernhof war oftmals in drei Teile unterteilt: in einen Wohnteil, in eine Übergangszone mit offener Feuerstelle und einen Wirtschaftsteil mit Stall (für manchmal bis zu 26 Rinder) und Lager. In dem Hallenhaus wohnten Mensch und Vieh unter einem Dach.



## Bauweise

Die Wände des Bauernhauses waren nicht gemauert. Sie bestanden aus Naturmaterialien, aus Holzbalken und Flechtwerk, das man mit Lehm oder Klei verstrichen hat und dann trocknen ließ.

Dadurch wurden die Wände relativ dicht und fest.

Die Dächer waren in der Marschegend mit getrocknetem Schilfrohr (Reet) bedeckt. Das hielt warm und trocken. Der Fußboden bestand einfach aus gestampftem Lehm.

Darauf war eine Feuerstelle, auf der ebenen Erde.

Der Qualm des Feuers zog durch das ganze Haus, denn es gab vermutlich nur ein kleines Loch im Giebel, keinen Schornstein.

Das mittelalterliche Wohn-Stall-Haus hatte eine lange Tradition. Über 2.000 Jahre hat man so in Norddeutschland gebaut. Die Fachwerk-Bauweise verbrauchte aber viel Holz. Bäume gab es in der Marsch wenig. Holz war knapp und darum teuer. Was man brauchte an Baumaterial, musste man aus der Geest holen.



Heu und Getreide, das noch nicht gedroschen worden war, wurde nicht im Bauernhaus, sondern draußen aufbewahrt, in Speichern, sogenannten Rutenbergen. 4-6 kräftige Pfosten wurden für diese Rutenberge im Rund (Durchmesser bis zu 7 Meter) aufgestellt.

Darüber gab es ein Dach gegen Sonne und Regen. Das runde Dach war in der Höhe verstellbar. So war immer für Belüftung gesorgt.

Hier eine mittelalterliche Zeichnung von einem Rutenberg.

Im Oldenburger Sachsenspiegel, einem Rechtsbuch aus dem Jahr 1336.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Rutenberg\\_Sachsenspiegel\\_LR\\_III\\_45\\_8.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Rutenberg_Sachsenspiegel_LR_III_45_8.jpg)



## Mittelalterliche Speicher: Rutenberge

Bei einer Ausgrabung in der frühmittelalterlichen Siedlung von Brinkum (ca. 1000 n. Chr.) wurden auch einige Rutenberge ausgegraben.

So sieht es aus, was Archäologen finden:



Spuren eines Rutenbergs in Brinkum.

Foto: H. Lange, Ostfriesische Landschaft



# Brunnen

## Und was gehörte noch zu einem Bauernhof?

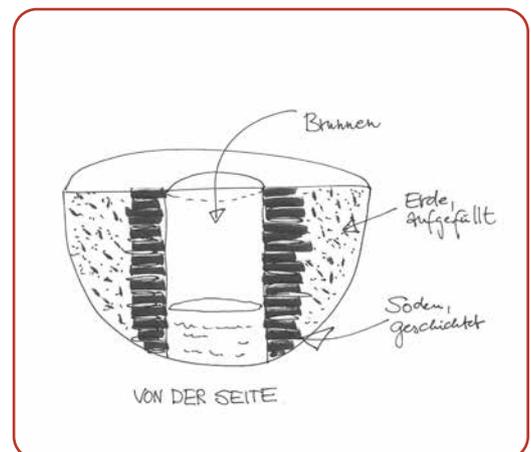
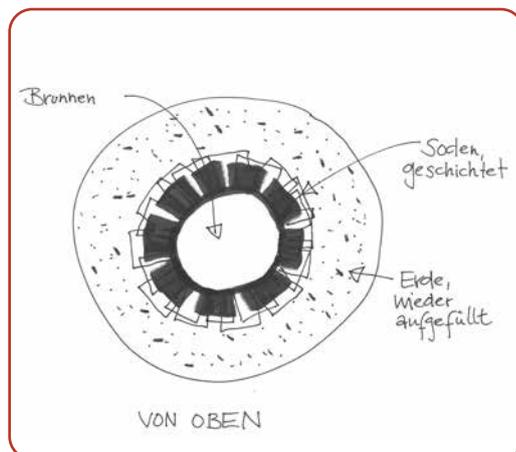
Speicher gehörten zu einem Bauernhof und Nebengebäude, Ställe, Backofen und Einrichtungen zum Trocknen von Lebensmitteln und Gebrauchsgütern mit Hilfe von Hitze (Darre)... und natürlich Brunnen.

### Brunnen

Ein Brunnen musste in erreichbarer Nähe sein, denn Wasser braucht man zum Leben. Jeden Tag musste man Wasser schöpfen.

Womit? Mit Tonkrügen an langen Seilen oder mit Holzeimern, um den Tieren, aber auch den Menschen zu trinken zu geben. Recht mühsam war das.

Spuren solcher Brunnen können heute noch in der Erde gefunden werden. Die Menschen wussten damals schon recht genau, wo eine Wasserader im Boden verlief. Dort haben sie ihre Brunnen angelegt. Sie mussten den Brunnenschacht selten tiefer als 2 Meter anlegen. Das reichte, denn der Grundwasserspiegel war recht hoch.



### Brunnenbau,

schematische Zeichnungen, B. Kasper-Heuermann, Ostfriesische Landschaft

Das Wasser aus den Brunnen war klar, da es durch Schichten aus Torfsoden gefiltert wurde, aber nicht unbedingt gesund, besonders, wenn der Brunnen in der Nähe eines Misthaufens lag.



# Keramik

Welche Gegenstände des Alltags gab es?

## Keramikgefäße

Sie waren in jedem Haushalt zu finden. Man bewahrte darin Lebensmittel auf, man schöpfte damit Wasser aus dem Brunnen, man schob ein Tongefäß ins offene Herdfeuer auf ebener Erde und kochte darin. Die Kugelform des Gefäßes verteilte die Hitze sehr gleichmäßig. Die Gefäße standen auf dem Tisch, man aß daraus, man transportierte Lebensmittel darin, kurz: sie waren für fast alles nutzbar. Bei Kugeltöpfen wurden der Rand und der obere Teil auf der Töpferscheibe abgedreht, der Rest wurde von Hand geformt. Ab dem 12. Jahrhundert formte man die Gefäße in Serie.



Nachbildungen mittelalterlicher Keramiktöpfe, die in Ostfriesland benutzt wurden

Foto: B. Kasper-Heuermann, Ostfriesische Landschaft



# Berufe

Lange stellten die Bauern alles selber her, was sie im Alltag benötigten. Erst ab dem 12. Jahrhundert spezialisierten sich Berufe heraus. Es gab Wanderhandwerker, die von Ort zu Ort zogen, etwa Experten für Backsteinherstellung oder Steinarbeiten.

Immer neue Berufe bildeten sich im Laufe des Mittelalters heraus: Fachleute für die Lederverarbeitung, für Verarbeitung von Holz, Geweihen und Ton. Auch für die Gewinnung von Salz aus dem Boden an der Küste.

Oftmals wohnten Händler und Handwerker in der Nähe von Orten, wo Schiffe anlegen konnten. Dort gab es immer Arbeit. Der Zugang zum Meer oder zu einem Fluss war ganz wichtig für sie, denn hier wurden die Produkte der Bauern wie Vieh oder Getreide oder Wolle auf Schiffe verladen. An diesen Hafentorten kamen aber auch Waren aus dem Binnenland oder von verschiedenen Orten an der Nordsee an.

Neben den bäuerlichen Wurten gab es längliche Siedlungen, die „Langwurten“, wo viele Händler und Handwerker lebten. Langwurten waren zum Beispiel die Orte Jemgum, Hatzum, Oldersum, Emden, Groothusen, Grimersum und Nesse. Diese Langwurten waren enorm wichtig für den Handel, der in Ostfriesland vor allem über das Wasser führte. Oft hatte eine solche Siedlung nur eine einzige Straße.

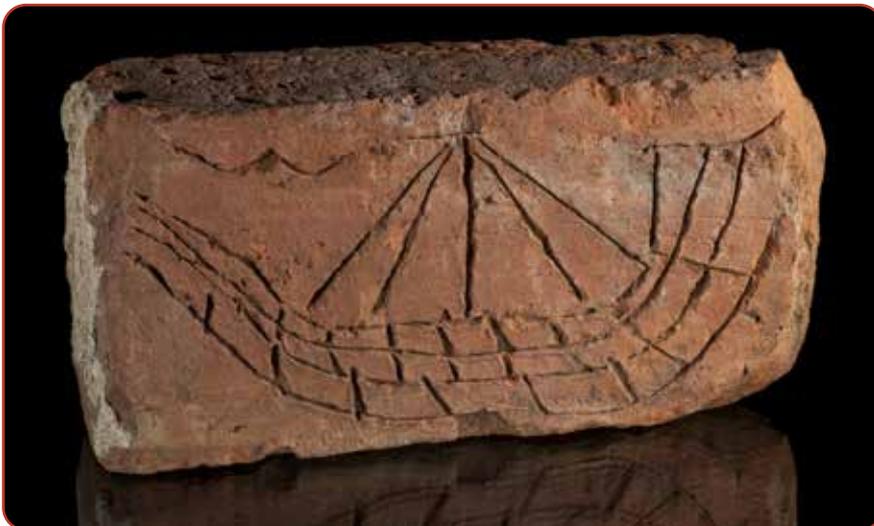


## Verkehrswege

Dies war im Mittelalter etwas Besonderes: der Verkehr führte über das Wasser.

Um einen Hof oder um eine Siedlung herum gab es oft einen Graben mit Wasser. Dort konnte man Boote ins Wasser lassen. Die Boote waren zuverlässige Transportmittel. Die Wege über Land waren in Ostfriesland oft matschig und rutschig, also unpassierbar. Durch die feuchten Mooregebiete mussten Bohlenwege angelegt werden. Im Winter war das besser. Da waren die Wege gefroren.

Auf den flachen Booten transportierten die Bauern ihre Produkte zu den Siedlungen, wo die Händler und die Handwerker wohnten. Hier konnten die Bauern Handel treiben, das heißt: ihre Waren verkaufen und dafür neue Waren einkaufen.



Ein toller Fund aus Brinkum: Backstein aus der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts mit einer eingeritzten Zeichnung von einem Schiff (Holk).

*Foto: Christina Kohnen, Ostfriesische Landschaft*

### Was wurde in der Marsch angebaut?

Im Winter wurde die Seemarsch oft von Salzwasser überflutet. Nur im Sommer konnte man dort Getreide anbauen. Die Überflutung wirkte wie Dünger für den Boden. Angebaut wurden Kulturpflanzen wie Pferdebohne, Lein, Spelzgerste und Emmer, ein Getreide, das dem Weizen ähnlich ist. Auf den nährstoffarmen Sandböden der Geest wuchsen die anspruchslosen Getreidesorten Hafer und Roggen.

Das Getreide wurde oftmals auf den Höfen mit Handmahlsteinen zu Mehl gemahlen. Sehr praktisch. Gleich fertig fürs Brotbacken.

In den fruchtbaren Marschgebieten nahe der Küste oder nahe an Flüssen konnten die Bauern Viehzucht betreiben. Die friesischen Rinder waren berühmt und wurden gern gekauft. Sie wurden in Dänemark als magere Tiere eingekauft, auf den fruchtbaren Marschwiesen angefüttert und als kräftiges Vieh mit Schiffen über den Rhein in den Süden transportiert. Oder die Tiere wurden auf sogenannten Ochsenwegen in die großen Städte getrieben.



## Tiere

Das Rind war das wichtigste Haustier der Bauern. Man konnte es vor den Wagen oder den Pflug spannen, und wenn die Rinder geschlachtet waren, konnte man das Fleisch essen und die Knochen und das Fell verarbeiten. Im Winter kamen die Rinder in den Stall und wurden bis zum Frühjahr durchgefüttert oder schon im Herbst geschlachtet, wenn das Futter knapp war.

### Gab es noch weitere Haustiere?

Neben Rindern und Schweinen gab es auch einige Pferde, wie Knochenfunde aus dieser Zeit zeigen. Hier und da gab es auch Hunde, Katzen und ein paar Ziegen auf den Höfen. Ein Bauernhof hatte eigentlich alles zur Verfügung: Gegessen wurde Geflügel, d.h. Hühner, Enten und Gänse, Schwan, Seeadler, Blessgans, Kranich und andere Vögel, ebenso Fisch und Miesmuscheln.

Bei Ausgrabungen in Norden (im Landkreis Aurich) hat man im Bereich des ehemaligen Dominikanerklosters u.a. Tierknochen gefunden, die verraten, was in dem Kloster auf den Tisch kam, auffällig war, wie viele Sorten Fisch auf dem Speiseplan standen: Schellfisch, Dorsch, Seezunge, Plattfisch, Lachs, Wolfsbarsch, Meeräschen..., sogar Schweinswal (Fisch war im Gegensatz zu Fleisch an Fastentagen erlaubt).

Das Vieh diente den Friesen nicht nur zur eigenen Versorgung, sondern auch als Handelsgut, mit dem man gut Geld verdienen konnte: Rinder, Schafe und Pferde wurden ins Rheinland verkauft.

Es gab große Schafherden in der Marschgegend, man hat Gerätschaften gefunden, die beweisen, dass man auf den Höfen Wolle versponnen hat. Aus der Wolle wurden Stoffe gemacht für die Alltagskleidung, aber auch haltbare, wasserabweisende Mäntel („friesisches Tuch“). Die kostbaren Friesenmäntel wurden nicht nur für die Friesen selbst hergestellt, sondern wurden verkauft. Man konnte also nicht nur mit den lebenden Tieren, sondern auch mit der verarbeiteten Wolle viel Geld verdienen.

Für das friesische Tuch war Ostfriesland berühmt. Weit über seine Grenzen hinaus.

## Weiterführende Literatur

*Bärenfänger, Rolf, Archäologische Zeugnisse von den Arbeits- und Lebensverhältnissen im mittelalterlichen Ostfriesland, in: Die Friesische Freiheit des Mittelalters – Leben und Legende, hrsg. von Hajo van Lengen, bearbeitet von Rainer Driever und Willem Koppers, Aurich 2003, S. 35ff.*

*Behre, Karl-Ernst, Landschaftsgeschichte Norddeutschlands. Umwelt und Siedlung von der Steinzeit bis zur Gegenwart, Neumünster 2008.*

*Schwarz, Wolfgang, Archäologische Quellen zur Besiedlung Ostfrieslands im frühen und hohen Mittelalter, in: Ostfriesland. Geschichte und Gestalt einer Kulturlandschaft, Aurich 1996, S. 75ff.*





# Burgen

## Gab es im Mittelalter eigentlich richtige Burgen in Ostfriesland?

Ritter und Adlige und Burgen wie im Rheinland zum Beispiel gab es nicht in Ostfriesland im 12. und 13. Jahrhundert.

Im Gegenteil, Ritter und Fürsten und ihre Bauten wollte man nicht. (Das sollte sich im 14./15. Jahrhundert ändern...)

Die Friesen lebten entlang der Nordseeküste, organisiert in Landesgemeinden, nicht in Grafschaften, und hatten vom Kaiser besondere Rechte verliehen bekommen. Im späten 11. bis zur Mitte des 12. Jahrhunderts gab es heftige Auseinandersetzungen zwischen fremden Grafen und den freien Friesen.



Die freien friesischen Länder um 1300.

Grafik: G. Kronsweide, Ostfriesische Landschaft

Die Friesen hatten sich Sonderrechte und Unabhängigkeit erstritten. Ergebnis: sie brauchten keinen Militärdienst außerhalb ihres Gebietes zu leisten. Warum nicht? Ihr Argument war, dass sie immer bereit sein mussten, die Normannen aus dem Norden abzuwehren. Das wurde von höchster Stelle anerkannt: Die Küstenbevölkerung durfte und musste sich selber verteidigen („Friesische Freiheit“). Es hätte auch viel zu lange gedauert, bis der Kaiser mit seinen Truppen zur Verteidigung der Küste gekommen wäre. Durch das große Moorgebiet war der Küstenstreifen gewissermaßen abgetrennt vom Hinterland.

Noch etwas Besonderes: Die Friesen wählten ihre Richter selber. Das Richteramt bekamen oft Männer aus angesehenen und reichen Familien übertragen. Für eine bestimmte Zeit, dann wurde ein anderer zum Richter gewählt.

Küstenschutz und Rechtsprechung. Das nahmen die Friesen in die eigene Hand. Sie organisierten sich selber, beschlossen Gesetze und sprachen Recht.



# Landesgemeinden

Im 12./13. Jahrhundert gab es in jeder Landesgemeinde jeweils drei oder vier Gerichtsbezirke. Grafen oder Bischöfe gab es woanders, sie hatten in Friesland nicht viel zu sagen.

Darauf war man stolz. Keiner sollte etwas Besonderes sein.

Es war einzelnen Familien darum verboten, Steinhäuser für sich zu bauen. „Steinhaus“ war der ostfriesische Ausdruck für „Burg“.

Soweit zur „Friesischen Freiheit“ im 12./13. Jahrhundert...



Zuerst wurden Ritter in Rüstungen als Feinde angesehen in Friesland. Häuptlinge wollten später aber als Ritter angesehen werden, daher ließen sie sich in Rüstungen abbilden.

Teil eines Grabdenkmals aus Sandstein (Kirche zu Accum)

Foto: B. Kasper-Heuermann,  
Ostfriesische Landschaft

Die Brokmänner erheben dies zum Gesetz, daß da keine Burgen und keine Mauern und keine hohen Steinhäuser sein dürfen bei (einer Strafe von) acht Mark ... Wird irgendein Steinhaus höher gebaut als zwölf Rutenfuß hoch im Seviert, und ein Keller über zwei Hausfächer im Seviert reichend, so büße der, dem es gehört, mit acht Mark.  
– BROKMER RECHT, § 150 –

## Wer besaß ein Steinhaus?

Ursprünglich durften nur die Landesgemeinden Burgen bauen. Oft war es eine Kirche, die eine Landesgemeinde bauen und befestigen ließ.

Die konnte man in Friedenszeiten als Depot und im Notfall auch als Wehrturm nutzen, dann bot sie Schutz für alle.

Im 13. Jahrhundert änderte sich das. Da begannen einige, sich hier und da über das Bauverbot hinwegzusetzen.

## Wer setzte sich über das Bauverbot hinweg?

Durch Handel waren einige Bauern mit ihren großen Viehherden in den fruchtbaren Marschgegenden Ostfrieslands sehr reich und damit mächtig geworden. Sie wollten mehr sein als gewöhnliche Bauern. Sie wollten gern so sein wie die Adligen und Ritter im restlichen Reich. Ihre Macht und ihr Ansehen wollten diese Leute durch ihr Auftreten, ihre Kleidung, ihre Einrichtung, aber auch durch ein passendes Gebäude ausdrücken.



# Steinhäuser

Also begannen sie für sich „Backsteinhäuser“ oder „Steinhäuser“ zu bauen. Das waren keine großen Burgen, sondern anfangs eher Turmhäuser zur Abwehr oder zur Lagerung kostbarer Güter. Weil diese Häuser für damalige Verhältnisse sehr hoch waren, nannte man sie auch die „hohen Häuser“.

Ein solches Steinhaus war ein deutliches Zeichen. Schon von weitem konnte jeder sehen: Hier wohnen reiche Leute! Denn jeder Bau war eine Sonderanfertigung und darum sehr teuer.

Wohnen? Das ist nicht ganz richtig: Nicht zum Wohnen baute man diese Türme. Dafür waren sie viel zu kalt, dunkel und ungemütlich.

Sie waren Schutzraum bei Angriffen: „Ich kann mich wehren“, hieß die Botschaft. Oder sie waren in Friedenszeiten praktische Vorratsräume.

## Stand der Turm allein in der Gegend?

Das Steinhaus war meist Teil einer größeren Anlage, zu der ein Wohngebäude gehörte. Oft war so ein Steinhaus auch von einem Wassergraben umgeben. Das diente natürlich auch dem Schutz und der Abwehr von Feinden.

Diese reichen Leute, die sich ein Steinhaus leisten konnten und ein paar bewaffnete Leute um sich hatten, die sie beschützten wie Bodyguards, wurden als „Häuptlinge“ („hovetlinge“) bezeichnet.

Das hat natürlich nichts mit einem Indianerhäuptling zu tun. Eher meinte es das „Haupt“ einer Familie oder einer Landesgemeinde. „Häuptling“ meint „Anführer“.

In Ostfriesland war zum Beispiel die Häuptlingsfamilie tom Brok sehr mächtig. Die schaute ein wenig neidisch auf die adligen Großfamilien in Europa. So wollte sie auch leben.

Häuptling Okko tom Brok hatte sich in Italien zum Ritter schlagen lassen. Er nannte sich „Herr des Brokmerlandes“. Das gefiel den anderen Friesen aber nicht. Er wurde ermordet. Vermutlich im Jahr 1389.



# Die Zeit der Häuptlinge

Ab der zweiten Hälfte des 14. Jahrhunderts hörte die Regelung auf, dass jedes Jahr ein neuer Richter (Redjeve) gewählt wurde.

**Was hatte sich verändert?**

**Warum begann Mitte des 14. Jahrhunderts eine andere Zeit?**

Um das Jahr 1350 gab es Flutkatastrophen und fürchterliche Krankheiten wie die Pest, die sehr ansteckend war. Viele Menschen fielen ihr zum Opfer. Viele, viele Menschen starben unter erbärmlichen Umständen. Bauernhöfe waren ohne Besitzer. Es war eine schlimme Zeit.

Durch diese Schicksalsschläge waren die Überlebenden ängstlich geworden und geschwächt. Sie hatten keine Kraft mehr zu protestieren, wenn sich ein Reicher einfach ein Steinhaus baute, was eigentlich verboten war.

Sie waren nur noch froh, wenn ein mächtiger Mann die Führung übernahm und etwas organisierte und Geld hatte.

Mehr und mehr übernahmen solche „Häuptlinge“ das Sagen in Ostfriesland und bauten sich Häuser aus Backstein (Steinhäuser).

Sie taten es einfach. Sie waren eigenständige lokale Machthaber.



So sind die Steinhäuser ein deutliches Zeichen, dass sich etwas geändert hat im Spätmittelalter in Ostfriesland.

Die Zeit der Häuptlinge begann.

Die Zeit der Gleichheit der Bewohner in den Landesgemeinden, die Zeit der Friesischen Freiheit war zu Ende.

Sandsteinfigur eines Ritters im Ostfriesischen Landesmuseum Emden.

Foto: S. Krabath, Aurich.



# Steinhäuser in Ostfriesland



Das Steinhaus in Bunderhee, Foto: Reinhard Former, Ostfriesische Landschaft

## Gab es viele Steinhäuser im Mittelalter in Ostfriesland?

Auf der ostfriesischen Halbinsel gab es über 500 solcher Gebäude. Allein in der Krummhörn gab es in der Zeit der ostfriesischen Häuptlinge mehr als 20 Steinhäuser von Häuptlingen, die das Land beherrschten.

## Gibt es heute noch mittelalterliche Steinhäuser in Ostfriesland?

Die meisten Steinhäuser sind inzwischen zerstört oder umgebaut. In Loppersum am Ortseingang (Schloßstraße) kann man ein Steinhaus aus dem Jahr 1554 sehen, auch hier wurde angebaut, in diesem Falle eine große Gulfscheune. Manche ursprünglichen Steinhäuser sind von der Straße aus gar nicht zu erkennen, weil sie verklinkert wurden, etwa das Steinhaus an der Loppersumer Straße 17 in Loppersum.

Was aus einem anfänglichen Steinhaus werden kann, wenn es immer weiter ausgebaut wird, kann man an dem heutigen Schloss in Jever sehen.

Aber ein echtes Steinhaus kann man sich auch heute noch ansehen:

In Bunderhee, nahe der Grenze zu den Niederlanden.

Es wurde Mitte des 14. Jahrhunderts erbaut.

Ungefähr in der Zeit, als die Harderwykenburg in Leer gebaut wurde.



## Steinhaus Bunderhee



Ehemalige Schießscharte im Steinhaus Bunderhee

Fotos: Reinhard Former, Ostfriesische Landschaft

Man kann dort heute noch erkennen, dass der ältere Teil des Gebäudes einmal ein Wehrturm war. Ein Schutzraum für die Bewohner.

Man kann auch sagen: eine Art Bunker.

Das Turmhaus misst im Grundriss 7,56 x 11,40 m.

Die Mauern waren sehr dick, zum Teil über einen Meter dick.

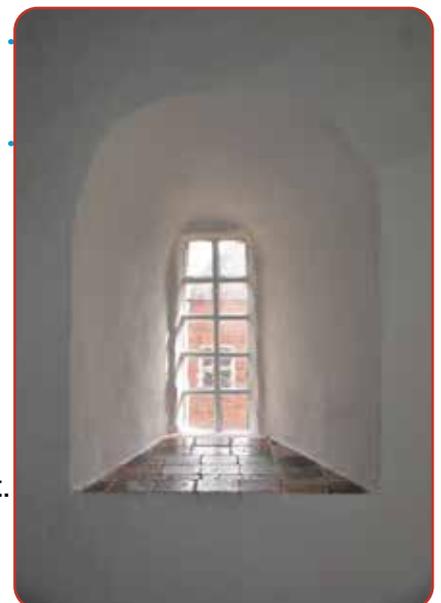
Der Turm war ursprünglich nur über Leitern oder Holztrepfen zugänglich.

An der Westseite, etwa 3 Meter hoch.

### Warum lag der Eingang so hoch über der Erde?

Das war eine kluge Strategie zur Verteidigung: Kamen Feinde heran, konnte man die hölzerne Leitertreppe hochziehen und war unerreichbar und geschützt.

Es gab in den beiden Obergeschossen zunächst nur ganz kleine, schmale Fenster. Die kann man heute noch erkennen, wenn man genau hinschaut. Die wurden als Schießscharten genutzt.





# Steinhaus Bunderhee

## Wer war der erste Bewohner des Steinhauses in Bunderhee?

Das weiß man nicht.

Es gibt aber noch einen Grabstein in der Kirche in Bunde. Der stammt aus dem Jahr 1411.

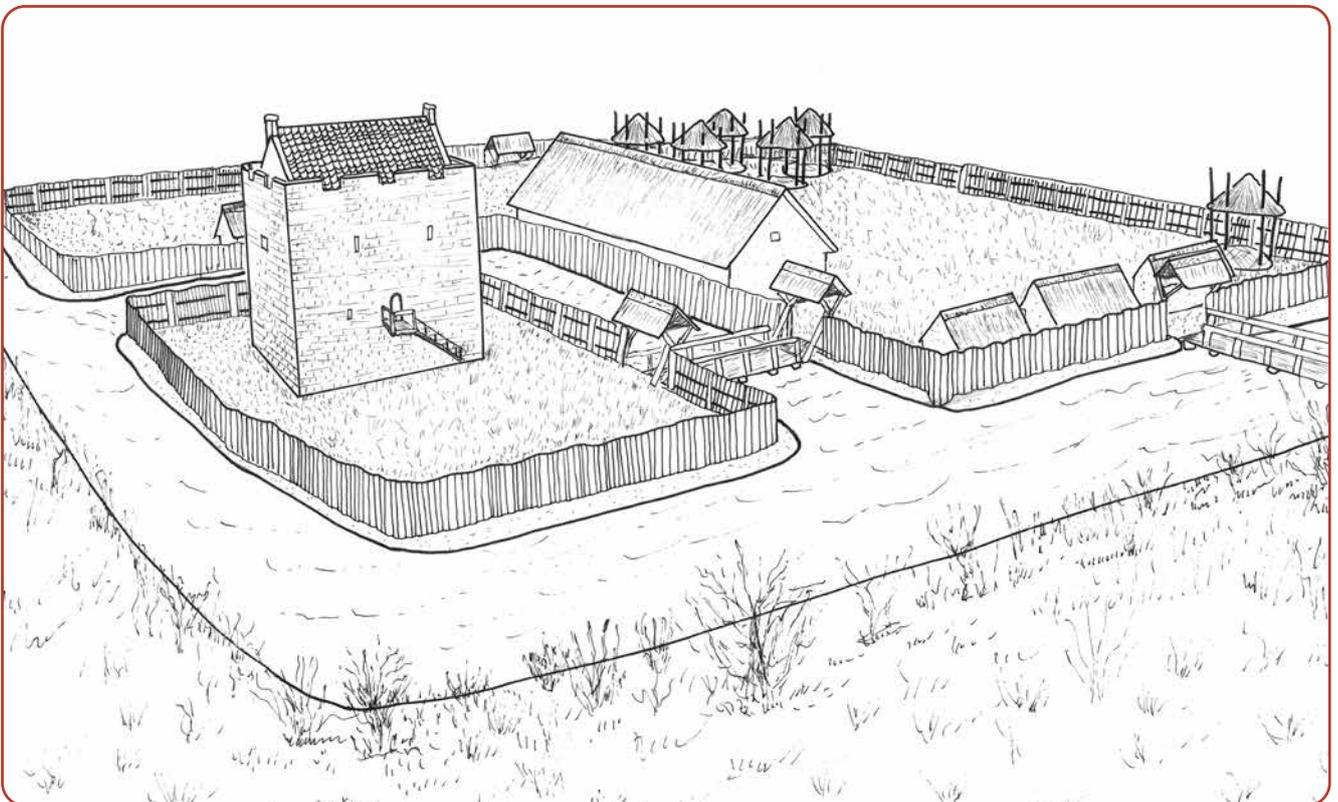
Als ältester Häuptling zu Bunde ist ein Gala Nommcka im Jahr 1391 bezeugt. Vielleicht war er der Besitzer des Steinhauses Bunderhee.

## Wie sah die Umgebung des Steinhauses früher aus?

Das kann man nur vermuten. Das Steinhaus, also der Wehrturm, stand zunächst alleine. In seiner Nähe befand sich ein Wohn-Stall-Haus mit Scheunen und Heuspeichern. Alles geschützt von eng stehenden, zugespitzten Pfählen (Palisade) und umgeben von einem Wassergraben.

Später wurde der ehemalige Wehrturm ausgebaut. Die Eingangstür wurde nach unten verlegt. Es wurden Kamine eingebaut und größere Fenster, ein Gebäudeteil wurde ergänzt, um etwas gemütlicher und geräumiger zu wohnen.

Die Umgebung des Steinhauses hat sich seit dem Mittelalter also sehr verändert.



Zeichnung: Ostfriesische Landschaft



# Steinhaus Bunderhee



Das Steinhaus in Bunderhee

Foto: Reinhard Former, Ostfriesische Landschaft

Von dem Bauerngehöft und den Scheunen und dem Wassergraben ist heute nichts mehr zu sehen.

Auch, dass es einmal einen Zugang zum Meer gegeben hat, ist nicht mehr zu erkennen. Dabei konnten in Bunderhee im Mittelalter sogar einmal Schiffe anlegen.

Auch wenn sich die Umgebung radikal verändert hat – das Steinhaus in Bunderhee steht immer noch.

Schaut es euch mal an, wenn ihr nach Bunde kommt.  
Oder macht mit eurer Klasse einen Ausflug dorthin.

Das Steinhaus Bunderhee ist neben Kirchenbauten aus Stein eines der ganz wenigen Gebäude des Mittelalters, die erhalten sind und die man heute noch besichtigen kann.

## Weiterführende Literatur

*Bärenfänger, Rolf, Archäologische Zeugnisse von den Arbeits- und Lebensverhältnissen im mittelalterlichen Ostfriesland, in: Die Friesische Freiheit des Mittelalters – Leben und Legende, hrsg. von Hajo van Lengen, bearbeitet von Rainer Driever und Willem Koppers, Aurich 2003, S. 35ff.*

*König, Sonja u.a., Von Häuptlingen und Burgen, in: Land der Entdeckungen. Die Archäologie des friesischen Küstenraums, hrsg. von der Ostfriesischen Landschaft, Bearbeitung und Redaktion Jan F. Kegler, Aurich 2013, S. 282ff.*

## Thematisch passende außerschulische Lernorte in Ostfriesland

### Im Küstenmuseum in Wilhelmshaven

steht ein Modell einer ostfriesischen Burg – die „Sibetsburg“ – aus dem Jahr 1383. Sie hatte in ihrer Mitte einen mächtigen Wehrturm und doppelte Wallanlagen. 1433 wurde sie zerstört.

### In Groothusen,

in der Gemeinde Krummhörn, gibt es auch noch eine Häuptlingsburg. Sie ist die letzte von ursprünglich drei Burgen in Groothusen. Etwa 1490 wurde dieses Steinhaus errichtet, später aber immer weiter ausgebaut. Die Burg ist heute noch bewohnt. Man kann sie auf Anfrage besichtigen.



# Ernährung - Was kam im Mittelalter auf den Tisch?

Wir haben uns den Alltag im Mittelalter angeschaut, vor allem das Wohnen.  
Wie aber sah es mit der Ernährung aus?

Ein Speiseplan ohne Currywurst und Pommes, Pizza, Spaghetti Bolognese oder  
Toastbrot mit Nutella ist für euch heute wahrscheinlich unvorstellbar. Diese  
Mahlzeiten gab es vor 500 Jahren noch nicht.

Aber auch die Kinder im Mittelalter kannten verschiedene  
Nahrungsmittel.  
Welche waren das wohl?

Ergänze die angefangene Liste mit Deinen Lieblingsnahrungsmitteln.  
Finde mit Hilfe des Internets heraus, ob es diese Lebensmittel schon im  
Mittelalter gab.

Lieblingsspeisen

Gab es schon  
im Mittelalter

Fleisch

Currywurst

Kartoffeln

Pommes

Nudeln

Brot

Nutella

Apfelkuchen

Reis

Pfannkuchen



# Ernährung - Was kam im Mittelalter auf den Tisch?

Mittelaltermärkte sind beliebt. Aber schau kritisch hin. Wenn Du diese Lebensmittel auf einem Mittelaltermarkt entdeckst, überlege: gab es die im Mittelalter schon? Kartoffeln, Tomaten, grüne Bohnen, Mais, Ananas, Kakao... Schreib auf, was Du vermutest!

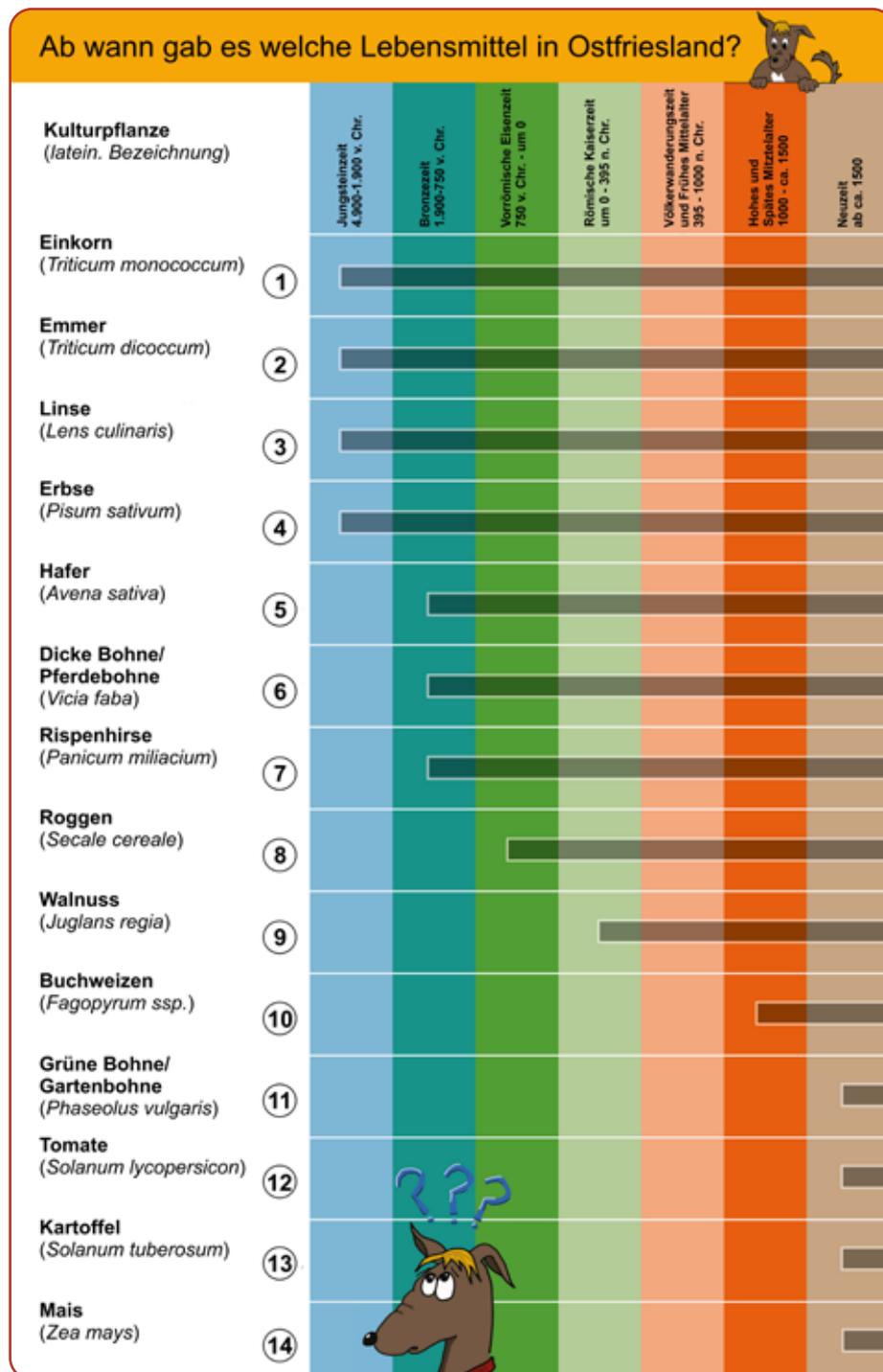


Fotos: Jane Agena/ Torsten Klingemann,  
Ostfriesische Landschaft



# Ernährung - Was kam im Mittelalter auf den Tisch?

Hier findest Du eine Übersicht, mit der Du die Frage beantworten kannst, welche Lebensmittel es im Mittelalter in Ostfriesland schon gab und welche noch nicht. Nenne 5 Beispiele! Hinweis: Die Balken geben an, ab wann bestimmte Lebensmittel in Norddeutschland vorhanden waren.



Grafik: I. Reese,  
Ostfriesische  
Landschaft



## Lösung zu S. 57

### Lieblingsspeisen

### Gab es schon im Mittelalter

Fleisch	<input checked="" type="checkbox"/>	
Currywurst	<input type="checkbox"/>	ab dem 16. Jh
Kartoffeln	<input type="checkbox"/>	
Pommes	<input type="checkbox"/>	
Nudeln	<input checked="" type="checkbox"/>	
Brot	<input checked="" type="checkbox"/>	
Nutella	<input type="checkbox"/>	
Apfelkuchen	<input checked="" type="checkbox"/>	
Reis	<input checked="" type="checkbox"/>	nur für Reiche
Pfannkuchen	<input checked="" type="checkbox"/>	

## Lösung zu S. 58

Nichts davon gab es schon im Mittelalter, denn diese Lebensmittel wurden erst in Europa eingeführt, nachdem Kolumbus Amerika entdeckt hatte. Sie stammen aus der sogenannten „neuen Welt“ (Nord- und Südamerika).

## Lösung zu S. 59

Kann es sein, dass es noch keine Kartoffeln gab im Mittelalter? Die sind doch schon uralt, oder? Ja, Kartoffeln gibt es schon sehr lange, aber nicht in Deutschland. Schon 8000 v. Chr. war die Kartoffel in den südamerikanischen Andengebieten bekannt. Zu uns nach Deutschland kam sie eigentlich erst, als die spanischen Eroberer und englischen Seefahrer den Spuren von Kolumbus folgten und die Kartoffel nach Europa brachten. Das war um das Jahr 1500.



## Ernährung an der Nordseeküste

Im Mittelalter gab es große Unterschiede, was das Nahrungsmittelangebot betraf, je nachdem, ob man im Norden oder im Süden des Reiches lebte, arm war oder reich, in einem Dorf oder in einer Stadt wohnte.

Böden, Klima und Traditionen spielten dabei eine große Rolle.



An der Nordseeküste gab es reiche Bauern, die von Viehzucht (Rinder, Schafe) und Landbau (Pferdebohne, Spelzgerste) lebten. Es gab zahlreiche Hafenorte an der Küste, die Anschluss an den Seeverkehr und Kontakt zu großen Handelszentren besaßen (z.B. Dorestad am Rhein oder Haithabu in Schleswig-Holstein). Dorthin

wurden bäuerliche Produkte ausgeführt. Aus dem Rheinland wurde Wein eingeführt. Wegen des Warenhandels über die Wasserwege gab es an der Küste eine reiche Auswahl an Lebensmitteln, genau wie in einer mittelalterlichen Stadt.

Die großen Bauernhäuser, die meist Wohnhaus und Stall unter einem Dach waren und weitere Nebengebäude besaßen, waren oftmals auf einer Wurt errichtet worden. Die Gebäude verfügten über Feuerstellen und Vorratsräume. Den Vorrat wollte man nahe bei sich haben: Getreide wurde oftmals unter dem Dach gelagert.



Wie es in so einem mittelalterlichen Bauernhaus an der Nordseeküste ausgesehen hat und was dort auf den Tisch kam, kann man heute aus Knochenresten und botanischen Funden schlussfolgern.

Wir konzentrieren uns zunächst auf die Gebrauchsgegenstände. Viele Haushaltsgegenstände waren aus Keramik und Holz. Plastik gab es noch nicht. Zinngeschirr tauchte erst ab dem 14. Jahrhundert auf.



# Keramik

Hier sind ein paar Keramikgefäße abgebildet, wie man sie früher in Ostfriesland verwendet hat. Die Keramikgefäße, Kugeltöpfe mit abgerundetem Boden und sogenannte Grapen mit drei Beinen konnte man in die heiße Glut der Feuerstelle schieben und so die Speisen darin erwärmen. Man schöpfte in diesen Gefäßen auch Wasser aus dem Brunnen oder bewahrte darin Lebensmittel auf. Ein sehr praktischer und vielseitiger Gegenstand.



Gehenkelter Kugeltopf, Grapen, Kugeltopf, Kugelbecher

Foto: B. Kasper-Heuermann, Ostfriesische Landschaft



## Besteck

Die Gabel zum Essen war im Mittelalter noch nicht üblich. Nur große zweizinkige Gabeln, um das Fleisch aus dem Kesseln zu holen, gab es schon im Frühmittelalter. Die Menschen spießten Gemüse- oder Fleischstücke nicht mit der Gabel, sondern mit der Spitze des Messers auf. So, wie Ihr das vielleicht aus Filmen kennt. Dass die Leute damals mit den Händen essen mussten, stimmt nicht.



Aber einen Löffel hatte jeder immer zur Hand, der war sehr wichtig. Jeder hatte seinen eigenen Löffel. Wer seine Mahlzeit beendet hatte, hängte seinen Löffel an einem Wandbrett auf oder steckte ihn in die Tasche oder hängte ihn an den Tisch.

### Kleine Aufgabe zwischendurch:

Weißt Du, was es bedeutet, wenn man sagt:

Jemand muss „den Löffel abgeben“?

Schau mal auf der Seite nach, was Du zu dieser Redewendung findest:

<https://gfds.de/woher-kommt-die-redewendung-den-loeffel-abgeben/>

Ab dem 13. Jahrhundert hatte man schon Teller aus gedrechseltem Holz („tellerium“ auf Latein). Diese gab es in runder Form, aber auch rechteckig (dann nicht gedrechselt).

## Trinkgefäße



Getrunken wurde aus dem Daubenbecher, der ähnlich aussah wie ein kleines Holzfass. In manchen Haushalten gab es auch Keramikbecher oder zum Teil auch schon Gläser, je nachdem, wie wohlhabend die Leute waren.

Daubenbecher, Ausstellungsstück im Germanischen Nationalmuseum in Nürnberg

Foto: Objektkatalog der Sammlungen des Germanischen Nationalmuseums, Nürnberg, Inventarnummer: HG12182



# Hände waschen



Noch ein Gegenstand war interessant beim Essen: ein Krug zum Händewaschen.

Das Waschen der Hände vor und nach dem Essen hatte eine sehr wichtige Bedeutung, wenn man kein fließendes Wasser aus dem Hahn hatte. Da man oft mit den Händen in die gemeinsame Schüssel griff, sollten diese sauber sein. Außerdem ahmte man mit einer Handwäsche die adlige Bevölkerung nach. Das Händewaschen galt als vornehm.

Mit der Handwäsche wurden in reichen Häusern Gäste begrüßt. Wie? Das Wasser wurde aus einem Krug über die Hände gegossen, darunter befand sich eine Schüssel, die das Wasser auffing. Die vornehmen Leute hatten ein besonderes Gefäß, mit dem man Wasser über die Hände gießen konnte, ein Aquamanile. Das konnte aus Keramik oder aus Bronze sein. Es konnte auch die kunstvolle Form eines Tieres haben (Hirsch, Löwe, Reiter/Ritter, Drachen).



Im Steinhaus in Bunderhee findet Ihr ebenfalls noch eine Nachbildung von einem Aquamanile.

## Was kam in den Kochtopf?

### Was wurde im Mittelalter gegessen?



Die Menschen früher waren viel mehr auf die Jahreszeiten angewiesen als wir heute. Für uns spielt es keine Rolle, ob es Sommer oder Winter ist, der Supermarkt versorgt uns zu jeder Zeit mit allem, was wir brauchen.

Im Mittelalter mussten die Menschen mit den Jahreszeiten leben. Sie lebten auch nach einem Kirchenkalender und hielten sich vor großen Feiertagen an die kirchlichen Fastengebote. So gut wie alle Nahrungsmittel, die man aß, wurden aus der Natur genommen.

Verschiedene Formen von Aquamanilen  
(Ausstellungsstücke im Germanischen Nationalmuseum in Nürnberg).

Fotos: B. Kasper-Heuermann, Ostfriesische Landschaft



# Vorrat

## Wie sah der Vorrat aus?



Im Winter gab es getrocknete Erbsen, Bohnen und Linsen. Auch Fische wurden getrocknet. Äpfel, Birnen und Pflaumen ebenso.

Das war die beste Methode, um Lebensmittel haltbar zu machen, denn eine Tiefkühltruhe gab es nicht. Kohl konnte durch Einsäuern haltbar gemacht werden. Deshalb hieß es auch Sauerkraut.

Aus Getreide konnte ein Brei gekocht werden. Wenn man Glück hatte, konnte man ihn etwas süßen. Nicht mit Rohrzucker, der war selten und teuer, aber mit Honig.

Die Schlachtzeit für Rinder, Schweine und Schafe waren die Monate Oktober und November. Man schlachtete im Herbst, so musste man die Tiere nicht mehr durch den Winter füttern und sparte die Kosten für das Futter. Gleichzeitig konnte man das Fleisch bei kaltem Wetter besser verarbeiten und hatte dann auch Vorrat für die Wintermonate. Fleisch wurde getrocknet oder geräuchert, so wurde es haltbar gemacht.



## Tiere

Man hielt sich Kühe nicht nur zum Schlachten, man konnte sie auch vor den Pflug spannen und den Acker bearbeiten, denn sie waren starke Tiere. Wenn die Kühe geschlachtet wurden, konnte man außer Fleisch auch noch die Knochen verarbeiten und daraus zum Beispiel Knöpfe machen. Die Haut der Rinder konnte zu Leder verarbeitet werden, woraus man Schuhe und Lederwesten herstellen konnte.



Lederschuhe (um 1300), Ausstellung „Die Zeit der Häuptlinge“, Jever 2019

Foto: B. Kasper-Heuermann, Ostfriesische Landschaft

Die Schafe der Marschbauern lieferten ebenso Fleisch, aber auch Wolle, die verarbeitet werden konnte.

Und es gab Hühner auf den Höfen, die waren früher viel kleiner als heute und legten auch viel weniger Eier.

An der Küste gab es natürlich viel Fisch, aber man kaufte auch getrockneten Fisch aus Norwegen ein. Fisch wurde zum Beispiel häufig in den Klöstern gegessen, wenn während der Fastenzeit Fleisch verboten war. Bei Ausgrabungen am ehemaligen Dominikanerkloster in Norden aus dem 13./14. Jahrhundert hat man zum Beispiel Reste von Fischen wie Seesunge, Kabeljau, Dorsch, Lachs, Forelle usw. gefunden.

Wer im Mittelalter in einem Bauernhaus in der Marschegend an der Nordseeküste gewohnt hat, der hatte im Sommer normalerweise genug zu essen und zu trinken. Die Kühe gaben Milch, wenn auch nicht viel. Daraus konnte man Butter und Käse machen.



# Getränke

## Wasser

In der Nähe der Siedlungen gab es oftmals einen Bach oder einen Teich, in dem man Regenwasser sammelte, und einen Brunnen. Eine Wasserquelle war lebensnotwendig: Mensch und Vieh mussten täglich mit Wasser versorgt werden.

Oft hat man das Wasser mit Keramiktöpfen aus den Brunnen geschöpft. Das weiß man, weil man in alten Brunnen noch Scherben oder ganze Gefäße gefunden hat.

## Was hat man im Mittelalter außer Wasser getrunken?

## Bier

Vom 9. bis ins 13. Jahrhundert hat man Bier gebraut, mit Gagel. Es handelt sich dabei um ein Gewürz, das dem Bier seinen besonderen Geschmack gibt. Es gab sogar einen eigenen Berufsstand, die Gruter, die dafür zuständig waren, die Grut (= Gewürzmischung) aus verschiedenen regionalen Kräutern zu sammeln. Und in Ostfriesland waren diese Gewürze vor allem Gagel und Hopfen, was das Bier fruchtig und würzig schmecken ließ. Gagel wird heute nicht mehr verwendet, Hopfen schon.

Was viele nicht wissen: Bier lässt sich aus verschiedenen Zutaten brauen. Je nach Wohnort wird z.B. traditionell Hafer, Hirse, Mais oder sogar Reis verwendet. In Ostfriesland wurde Bier mit verschiedenen Zutaten gebraut, der Brennstoff war Torf.

Im Mittelalter war es üblich, dass auch Kinder Bier tranken. Das hatte etwas damit zu tun, dass Bier durch den Herstellungsprozess so gut wie keimfrei war. Weil auch Kinder Bier tranken, hat man versucht, den Alkoholgehalt möglichst niedrig zu halten.

Bier war also als Getränk sehr verbreitet und wurde als Dünnbier getrunken, und lieber als Wasser, denn die Qualität des Wassers aus dem Brunnen war nicht besonders gut. Manchmal schmeckte das Brunnenwasser salzig oder torfig. Man nahm das Bier mit aufs Feld oder auf das Schiff, wenn man auf Reisen ging.

Wein dagegen musste nach Ostfriesland eingeführt werden.



## Spuren im Boden

### Woher weiß man, was die Menschen im Mittelalter gegessen haben?

In der Erde findet man Spuren von dem Leben der Menschen vor vielen Hundert Jahren. Diese Spuren „erzählen“, wie es früher ausgesehen hat, auch wenn es keine Fotos aus dieser Zeit gibt.

Die Untersuchungen von Wissenschaftlern an früheren Feuerstellen oder in der Tiefe von Brunnen, an Resten von Geschirr oder Kochgeräten, die bei Ausgrabungen zutage kommen, sagen den Fachleuten etwas über die Nahrung der Bevölkerung im Mittelalter.

Auch Funde wie Tierknochen, Pollenkörner oder auch verkohlte Pflanzenteile zeigen uns heute, in welcher Umwelt die Menschen damals lebten.

Manche mittelalterliche Koch- und Backrezepte sowie überlieferte Gerätschaften geben Auskunft darüber, wie Speisen zubereitet wurden.



### Salz

Salz ist heute selbstverständlich für uns und sehr günstig. Den wenigstens von uns ist bewusst, welche Bedeutung das weiße Mineral in unserer Geschichte gespielt hat.

### Warum war Salz früher so wertvoll?

Nicht ohne Grund wird Salz auch als das „weiße Gold“ bezeichnet. Seit die Menschen sesshaft wurden und nicht mehr als Nomaden herumzogen, war Salz ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Überlebens.

Einerseits diente Salz zum Haltbarmachen und Würzen von Speisen, andererseits war es auch ein wichtiges Zahlungsmittel. Kostbar war es deshalb, weil es nicht überall in der Natur vorkommt und damals nur mit sehr viel Aufwand zu gewinnen war.

Die Friesen hatten es gut, sie saßen an der Quelle: an der salzigen Nordsee, die das weiße Gold lieferte. Es saß im heimischen Torf, auch Salztorf genannt. Torf hatte eine doppelte Bedeutung: er diente als Brennmaterial und war wichtiger Salzlieferant.



# Salzgewinnung

## Was hat es mit dem Salztorf auf sich?

Bevor es an der Nordseeküste Deiche gab, wurde das Land immer wieder überflutet. So konnten sich im Laufe der Zeit durch das salzige Wasser der Nordsee und den angespülten Schlick Kleinschichten und dazwischen salzhaltige Torfschichten bilden.

Ein Salzsieder – das war ein eigener Beruf – wusste die Schichten zu trennen. Dies war keine einfache Aufgabe. Der Torf musste zunächst zerkleinert werden und dann trocknen. Als nächstes wurde er verbrannt, was eine große Raucherentwicklung und leider auch eine große Umweltverschmutzung mit sich brachte. Die Asche wurde anschließend mit Meerwasser übergossen, das Salz löste sich und „Sole“ entstand. Die Sole wurde schließlich in einer Pfanne zum Sieden gebracht, so dass sich Wasser und Salz trennen konnten. Das herausgesiedete Friesensalz wurde getrocknet und war dann zum Verzehr geeignet.

## Vorteile und Nachteile der Salzgewinnung

Das Salz aus Ostfriesland wurde z. B. nach Norwegen verkauft. Dort musste man Fisch haltbar machen. Das Salz war ein wichtiges Handelsgut und brachte viel Geld, aber leider hatte die Salzgewinnung auch negative Folgen.

Dort, wo der Salztorf abgebaut wurde, kam es zu Landsenkungen. Diese waren mitverantwortlich dafür, dass bei Sturmfluten tiefe Meereseinbuchtungen entstanden (Dollart, Leybucht und Harlebucht). Noch heute kann man im Wattenmeer Spuren des einstigen Salztorf-Abbaus erkennen.

Durch die Salzgewinnung seit dem 11. oder 12. Jahrhundert wurden also die Marsch und das Watt stellenweise tiefer gelegt. Auch durch die Entwässerung von Mooren, Weide- und Ackerland kam es zu Absenkungen und Sackungen der Marsch. Diese Bodenabsenkungen waren so stark, dass die Oberfläche unter die Höhe des Meeresspiegels sank. Das Freepsumer Meer ist heute mit 2,50 Metern unter dem Meeresspiegel eine der tiefsten Stellen in Deutschland. Das Absenken der Landesoberfläche führte dazu, dass die Deichbrüche bei Sturmfluten verheerende Folgen im Landesinneren hatten.

# Lebensmittel im Mittelalter



- Getreide** Getreide war das wichtigste Grundnahrungsmittel, das man vor allem zu Brot und Brei verarbeitet hat. Die wichtigsten Getreidesorten waren Roggen, Hafer, Gerste und Dinkel sowie die alten Getreidesorten Emmer und Rispenhirse.
- Hülsenfrüchte** Erbsen, Pferdebohnen und Linsen, wobei die Pferdebohne besonders wichtig war, weil sie in dem salzhaltigen Boden an der Küste gut wachsen konnte
- Obst** Süß- und Sauerkirschen, Pflaumen, Äpfel, Birnen, Holunder, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren.
- Gemüse** Wurzelgemüse (Pastinaken, Rüben), Kohl, Knoblauch, Zwiebel, Mangold, Lauch, Rettich.
- Salz** wichtigstes Gewürz und Grundnahrungsmittel; es wurde auch für die Haltbarmachung (Konservierung) von Lebensmitteln benötigt. Salz wurde in Ostfriesland aus den Salzwiesen an der Küste gewonnen und verkauft. Wichtige Salzstädte im Mittelalter waren Lüneburg oder Reichenhall.
- Essig** Essig wurde hergestellt aus Wein oder vergorenem Obstsaft; man brauchte Essig zum Abschmecken der Gerichte oder Anrühren von Senf.
- Süßes** Süßes war im Hochmittelalter Luxus. Rohrzucker findet sich somit kaum im Speiseplan, weit verbreitet war aber Honig.
- Fleisch** Fleisch war sehr wichtig für die Ernährung, weil es das ganze Jahr verfügbar war, im Gegensatz zu Obst und Gemüse.
- Eier** Die Hühner im Mittelalter waren recht klein, sie legten während der Mauser (jahreszeitlicher Wechsel des Federkleids) im Herbst und Winter keine Eier.
- Milch** Die Kühe im Mittelalter waren kleiner und gaben nur wenig Milch. Milch wurde zum Herstellen von Sauermilchkäse verwendet. Im Winter gab es wenig oder keine Milch.
- Gewürze** Anis, Beifuß, Bohnenkraut, Dill, Kümmel, Liebstöckel, Minze, Senf, Schwarzkümmel .... usw. (viel mehr als heute!).



## Wenn ein Brunnen ausgegraben wird....

Hier folgen ein paar Fotos von archäologischen Ausgrabungen von einem Brunnen in Remels/ Ostfriesland, um zu zeigen, wie die Wassergewinnung mit Hilfe eines Brunnenschachtes im Mittelalter (um 1000 n. Chr.) geregelt war.

Bei der Ausgrabung war anfangs nur ein brauner Fleck im umgebenden gelben Boden zu sehen. Aber der war den Archäologen auffällig. So sah er aus...



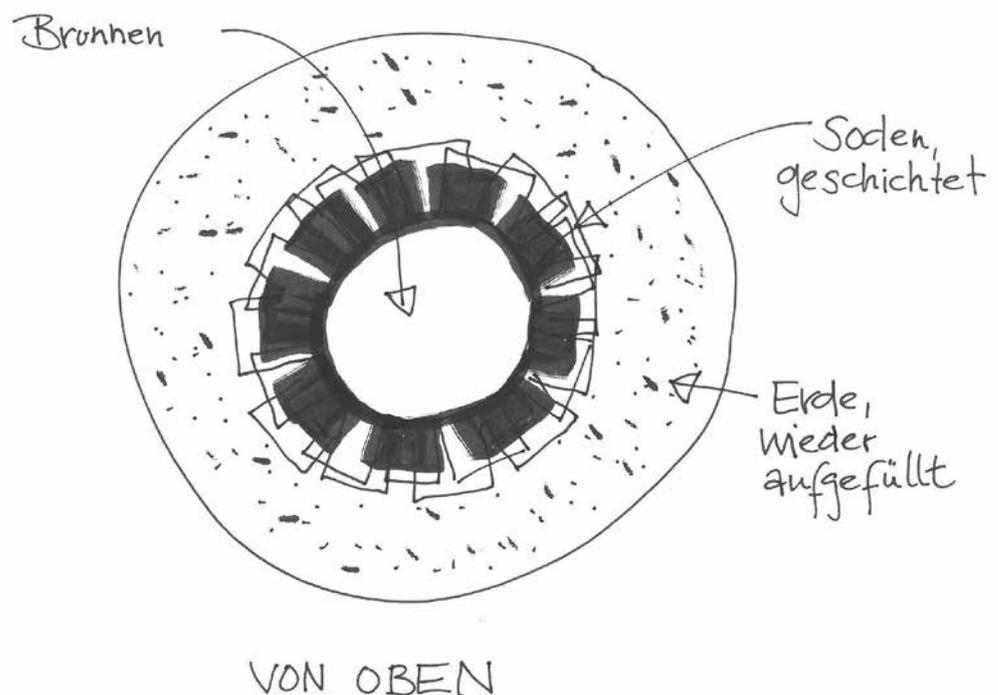
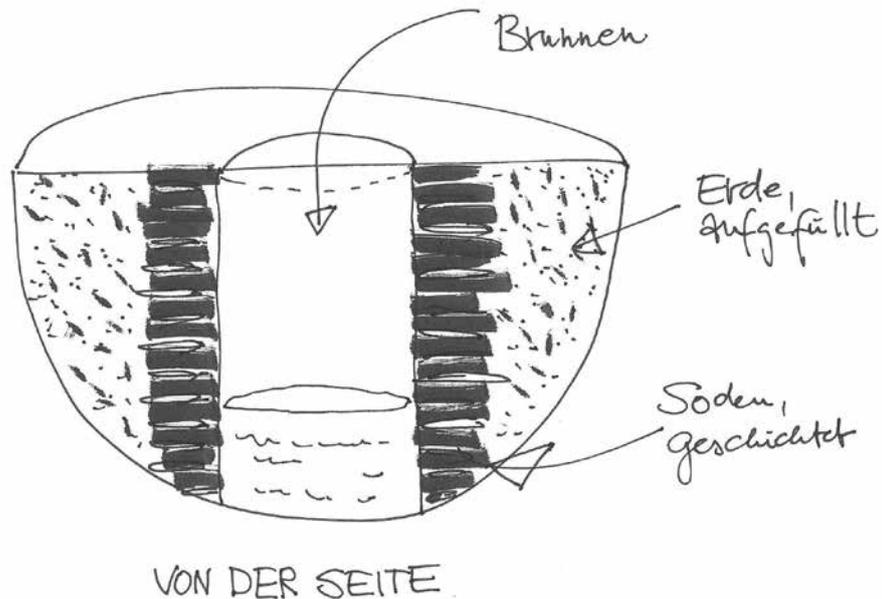
Foto: M. Kanczok, Ostfriesische Landschaft

An der Ausgrabung lässt sich verdeutlichen, wie man früher einen Brunnen angelegt hat.



## Wie haben die Menschen im Mittelalter einen Brunnen angelegt?

Erst wurde die Baugrube groß ausgehoben. Dann wurde der Brunnenschacht aus Grassoden aufgeschichtet. Um die Röhre aus Soden herum hat man wieder Erde aufgefüllt, so dass der Brunnenschacht in der Mitte übrig blieb.

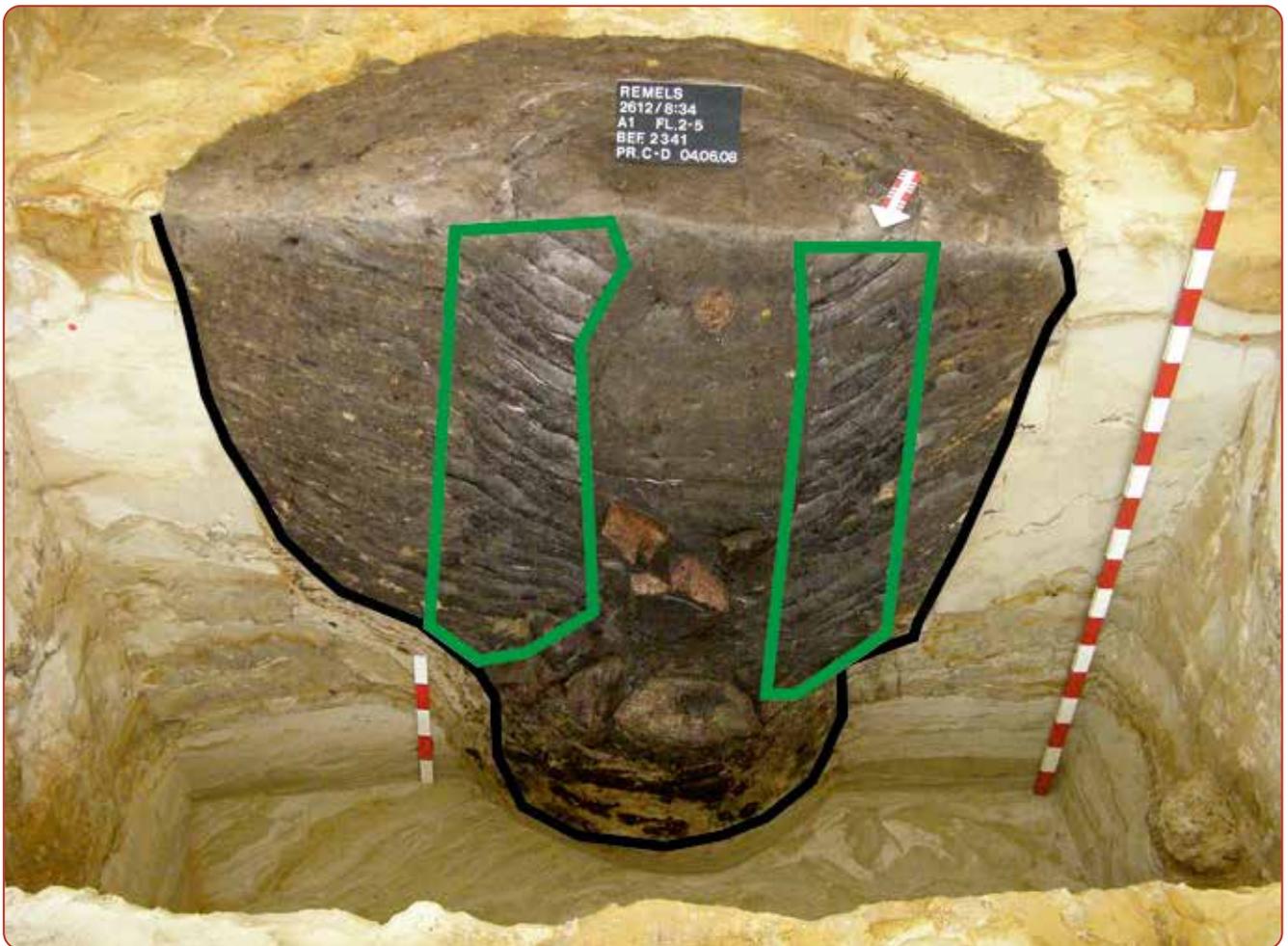


**Brunnenbau,**  
schematische  
Zeichnungen,  
B. Kasper-Heuermann,  
Ostfriesische  
Landschaft



## Wie haben die Menschen im Mittelalter einen Brunnen angelegt?

Bei der Ausgrabung an dem auffälligen braunen Fleck, haben die Archäologen, als die eine Hälfte ausgegraben war, die Form der Grube nach unten gesehen und wussten, dass sie einen Brunnen aus dem Mittelalter entdeckt hatten. Hier konnten sie außerdem sehen, wie der Brunnen angelegt worden war.



Die grünen Linien zeigen die Umriss der Soden.

Foto: M. Kanczok, Ostfriesische Landschaft



## Wie haben die Menschen im Mittelalter einen Brunnen angelegt?

Bei einer anderen Ausgrabung in Brinkum (auch um 1000 n. Chr.) haben die Archäologen wieder einen braunen Fleck einer Grube in heller Umgebung gesehen. Hatten sie wieder ein Brunnen entdeckt?



Fotos: H. Lange,  
Ostfriesische  
Landschaft



## Wie haben die Menschen im Mittelalter einen Brunnen angelegt?

Als auch hier die eine Hälfte ausgegraben war, konnte man wieder die Form der Grube nach unten sehen. Diesmal war es aber kein Brunnen, sondern eine Grube für Wasser, eine Zisterne. Aber das war noch nicht alles, was gefunden wurde.



Auf der Sohle von dieser Grube, also ganz unten bei der Wasserschöpfstelle, haben die Archäologen tatsächlich noch Gefäße aus dem Mittelalter gefunden: einen Kugeltopf aus Keramik und einige Schalen, einen Trinkbecher und ein Eimerchen aus Holz. Das war sehr selten, denn normalerweise verrotten Gegenstände aus Holz. In der Zisterne stand immer Wasser, so dass kein Sauerstoff an die Gegenstände kam und deswegen alles erhalten blieb.

Fotos: H. Lange, Ostfriesische Landschaft





# Rezepte aus dem Mittelalter

Eine interessante Internetseite zum Mittelalter ist diese:

[www.gelebtes-mittelalter-ev.de](http://www.gelebtes-mittelalter-ev.de).

Dort findet sich die Beschreibung für eine Art Pudding. Dieses Rezept stammt aus dem „buoch von guoter spise“, dem bekanntesten, aus dem Mittelalter erhalten gebliebenen Kochbuch. Es ist eine Handschrift aus Süddeutschland, die um 1350 entstand und etwa 100 Rezepte enthält.

Achtet mal auf die deutsche Sprache!  
Auch die hat sich im Laufe der Jahrhunderte verändert....

## Blancmanger

Wilt du machen einen blamensier.

Man sol nemen zigenin milich. vnd mache mandels ein halp phunt. einen virdunc ryses sol man stozzen zu: o mele, vnd tu: o daz in die milich kalt. vnd nim eines hu: ones Brust, die sol man zeisen vnd sol die hacken dor in. vnd ein rein smaltz sol man dor in tu: on. vnd sol ez dor inne sieden. vnd gib im genu: oc vnd nime es denne wider. vnd nim gestozzen violn vnd wirfe den dor in. vnd einen vierdunc zuckers tu: o man dor in vnd gebs hin.

[https://de.wikisource.org/wiki/Das\\_Buoch\\_von\\_guoter\\_Spise](https://de.wikisource.org/wiki/Das_Buoch_von_guoter_Spise)

(Datum der Entnahme: 23.09.2019)

„Wie man einen Blamensier machen soll.

Man soll Ziegenmilch nehmen und mache (zerstoße) ein halbes Pfund Mandeln (in die Milch geben). Man soll ein Viertelpfund Reis zu Mehl zerstoßen und gebe (rühre) es in die kalte Milch. Und man nehme eine Hühnerbrust, die soll man kleinschneiden und soll sie hineinhacken. Und reinen Schmalz soll man darein tun. Und es soll darin kochen. Und man gebe ihm genug (Hitze) und nehme es dann wieder (vom Herd). Und man nehme zerstoßene Veilchenblüten (für die Farbe und das Aroma) und gebe sie hinein. Und man gebe ein Viertelpfund Zucker hinzu und serviere es.“



# Rezepte aus dem Mittelalter

Lest Euch die folgenden Rezepte durch.  
Diese Speisen hier könnt Ihr vielleicht selber zubereiten:

## Fastenbrezeln

- 3 Becher Weizenmehl
- 1 Becher Roggenmehl
- ½ Hefewürfel oder ein Päckchen Trockenhefe
- 1 Becher warmes Wasser
- 4 El Öl
- Salz

Den Teig kneten und gehen lassen.  
Ringe oder Brezeln daraus formen, nochmals eine halbe Stunde gehen lassen,  
dann ungefähr 20 Minuten bei 200° im Backofen backen.  
Die Menge ergibt ungefähr ein Blech.

## Nachspeise Holundermus

(für zwei Personen)

- ½ Becher Milch
- ½ Becher Sahne
- ½ El Honig
- 5 Dolden von Holunderblüten
- 1 El Mehl
- 1 frisches Ei
- evtl. Walderdbeeren

Die Milch mit der Sahne aufkochen, vom Feuer nehmen, und Honig einrühren. Die Holunderblüten ausschütteln, aber nicht waschen. Die Blüten von den grünen Stengeln befreien und ungefähr 30 Minuten in der Milch ziehen lassen. Danach die Milch durch ein Sieb gießen und wieder in den Kochtopf geben. Das Mehl mit dem Eigelb und etwas kalter Milch verrühren, in die kochende Milch rühren, zu Brei kochen und von Feuer nehmen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterheben. Sofort essen, da Eiweiß verarbeitet wurde.



# Rezepte aus dem Mittelalter

## Brotsuppe

(für ca. 10 Personen)

- 250g altes Brot
- 2 Liter Malzbier
- 2 El Honig
- 100g Butter
- Salz
- Gewürze und Kräuter nach Belieben, siehe Tabelle

Brot würfeln und etwa eine Stunde im Malzbier einweichen. Anschließend mit Wasser in einem Kessel auffüllen, Kräuter und Salz dazugeben und kochen lassen. Wenn das Brot aufgelöst ist, Butter hinzufügen und servieren.

(Quelle: [www.gelebtes-mittelalter-ev.de](http://www.gelebtes-mittelalter-ev.de))

## So konnte man Getreide mahlen



Foto: Bente Majchczack, Niedersächsisches Institut für historische Küstenforschung

Eine mittelalterliche Handgetreidemühle, bei der das Getreide zwischen den beiden Steinen zermahlen wurde. Jeder Haushalt hatte so eine praktische Mühle für den eigenen Hausgebrauch. Verarbeitet wurde das Getreide, das man bekommen konnte. Daraus wurden Brot, Breie, Suppen, Pfannkuchen usw. zubereitet.



# Rezepte aus dem Mittelalter



Eine mittelalterliche Handgetreidemühle, bei der das Getreide zwischen den beiden Steinen zermahlen wurde. Jeder Haushalt hatte so eine praktische Mühle für den eigenen Hausgebrauch. Verarbeitet wurde das Getreide, das man bekommen konnte. Daraus wurden Brot, Breie, Suppen, Pfannkuchen usw. zubereitet

Foto: Bente Majchczack, Niedersächsisches Institut für historische Küstenforschung

## Pfannkuchen

(für 4 Personen)

- 4 Eier verrühren
- ca. 3 Becher frisch gemahlenes Mehl dazugeben  
(Wenn die Handgetreidemühle zum Einsatz kam: besser Mehl aus dem Reformhaus oder Bioladen verwenden, um zu vermeiden, dass Steinabrieb ins Mehl kommt)
- 1 Prise Salz
- etwas Wasser, so dass der Teig etwas flüssig wird (nicht zu sehr)
- Butter zum Braten des Pfannkuchens in einer Pfanne

Belag: Honig oder Äpfel



# Salzgewinnung



Foto: B. Kasper-Heuermann, Ostfriesische Landschaft

## Wie wird Salz gewonnen?

### Probiert es aus, Ihr braucht:

- Teelicht mit Untersetzer
- Streichhölzer
- einen Esslöffel oder ein kleines Metallgefäß
- konzentrierte Salzlösung  
(in einem Trinkglas wird in wenig heißem Wasser viel Salz gelöst)

Das Teelicht wird auf den Untersetzer gestellt und angezündet. Eine geringe Menge der Salzlösung wird auf den Löffel gegeben und über das brennende Teelicht gehalten.

**Passt auf:** Ihr dürft das Salz nicht anbrennen lassen!  
Wenn das Wasser verdunstet ist, bleibt eine weiße Salzkruste auf dem Löffel zurück.

Kostet es einmal.

Mit der Lupe kann man die Salzkristalle erkennen.

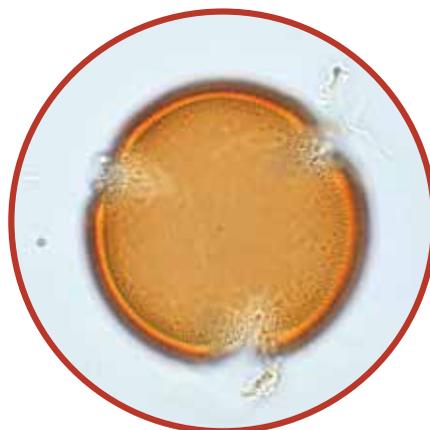


## Wie uns Pflanzenreste im Boden helfen, etwas über die Ernährung im Mittelalter herauszufinden

Wenn wir etwas darüber wissen wollen, wie sich unsere Pflanzenwelt über die Jahrtausende entwickelt hat, müssen wir Archäobotaniker zu Rate ziehen. Dass sich ein Archäologe mit der Lehre von den Altertümern beschäftigt, weißt du schon. Das Wort Botanik bedeutet einfach, die Lehre von den Pflanzen. Botaniker, die eng mit Archäologen zusammenarbeiten, nennt man Archäobotaniker. Sie schauen sich verkohlte Reste von Samen und Früchten mit einer starken Lupe oder besser noch mit einem Binokular an. Diese Pflanzenreste finden sie in dem Boden, in dem die Archäologen graben. So können sie uns sagen, welche Kulturpflanzen der Mensch früher in den Gärten und auf den Äckern angebaut hat. Auch welche Pflanzen der Mensch in der Natur gesammelt und in seine Siedlung gebracht hat, können uns die Archäobotaniker verraten.

Botaniker, die noch kleinere Pflanzenreste untersuchen, heißen Pollenanalytiker. Sie benutzen Ablagerungen aus Seen und den Torf der Moore, um auf diese Weise „in die Vergangenheit zu blicken“. In Seen und Mooren finden sich nämlich Pollenkörner von Pflanzen, die Jahrhunderte, manchmal sogar Jahrtausende alt sind. Diese Körner sind so fein wie Staub. Nur ganz, ganz starke Mikroskope mit einer mindestens 400-fachen Vergrößerung können die sichtbar machen. Die Pollenkörner sind nur 0,03 bis 0,06 mm groß, feiner als der feinste Sand.

Pollen von Lein



Pollenkorn einer Kornblume



Fotos: F. Schlütz, Niedersächsisches Institut für historische Küstenforschung



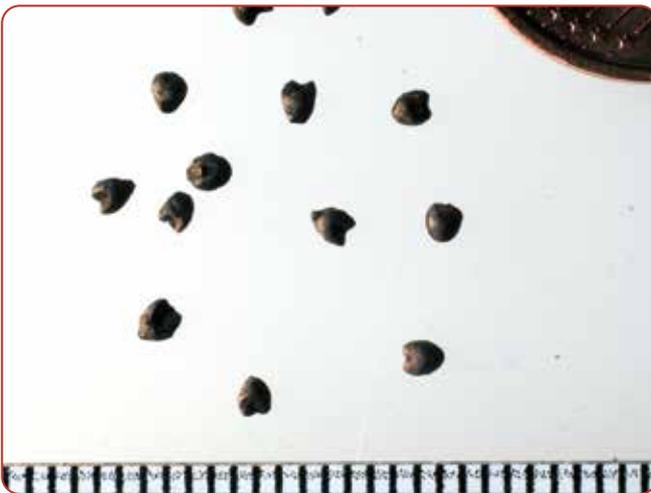
So sehen verkohlte Samen aus, die im Boden gefunden werden.



Gerste verkohlt



Gerste unverkohlt



Hirse verkohlt



Hirse unverkohlt



Leinsam verkohlt



Leinsam unverkohlt

Fotos: I. Reese, Ostfriesische Landschaft; Proben: F. Bittmann, Niedersächsisches Institut für historische Küstenforschung



## Ackerbau und Kulturpflanzen im letzten Jahrtausend

Anhand der erklärten Verfahren und Funde konnte man herausfinden, dass es im Mittelalter systematischen und dauerhaften Ackerbau gab. Im Geschichtsunterricht hast Du vielleicht gelernt, dass die Felder im Mittelalter mit Hilfe der Dreifelderwirtschaft bewirtschaftet wurden. Eine wichtige Rolle spielte vor allem der Anbau von Getreide, weil dieses ein wichtiges Grundnahrungsmittel für die Menschen war. Sie machten daraus Brot und Brei.



Linsen verkohlt



Linsen unverkohlt



Saatweizen verkohlt



Saatweizen unverkohlt

Fotos: I. Reese, Ostfriesische Landschaft; Proben: F. Bittmann, Niedersächsisches Institut für historische Küstenforschung

## Hinweise für Lehrkräfte:

Sie fragen sich vielleicht, warum wir die Arbeit der Archäologie so stark einbezogen haben.

Dies geschah aus dem Grund, dass wir in Ostfriesland auf nur spärliche schriftliche Quellen oder Bildmaterial zurückgreifen können, um fundierte Aussagen über die Verhältnisse im Mittelalter zu machen. Deshalb sind Ausgrabungen und Bodenuntersuchungen – und zwar regional verortete – das einzig probate Mittel.

Diese Tatsache wiederum kann man im Geschichtsunterricht durchaus für Grundlagen von kritischer Quellenanalyse nutzen: Was kann man exakt wissen? Was sind die Methoden? Was ist Befund? Was ist Interpretation? Was ist Fantasie? Diese kritischen Fragen mit den Schülerinnen und Schülern zu besprechen, ist vor dem Hintergrund der boomenden Mittelaltermärkte, Spiele und Filme nicht unwichtig.

Im RPZ sind – begleitend zu dieser Handreichung – Materialkisten erstellt worden: sie enthalten zum Beispiel Nachbildungen von mittelalterlichen Kugeltöpfen, die in Ostfriesland bei Ausgrabungen gefunden wurden. Diese Keramik kann man Kindern exemplarisch einmal in die Hand geben und sie fühlen lassen, wie schwer so ein Gefäß ist und wie sich die raue Außenwand anfühlt.

## Weiterführende Literatur

*Bärenfänger, Rolf: Archäologische Zeugnisse von den Arbeits- und Lebensverhältnissen im mittelalterlichen Ostfriesland, in: Die Friesische Freiheit des Mittelalters – Leben und Legende, hrsg. von Hajo van Lengen, Aurich 2003, S. 34ff.*

*Behre, Karl-Ernst: Ostfriesland. Geschichte seine Landschaft und ihrer Besiedlung, Wilhelmshaven 2014.*

*Ehlert, Trude: Kochbuch des Mittelalters, Mannheim 2012.*

*Küchelmann, Hans Christian: Vornehme Mahlzeiten: Tierknochen aus dem Dominikanerkloster Norden, Niedersachsens Urgeschichte, Bd. 79, Stuttgart 2010, S. 155-200.*

*Schwarz, Wolfgang: Archäologische Quellen zur Besiedlung Ostfrieslands im frühen und hohen Mittelalter, in: Die Friesische Freiheit des Mittelalters – Leben und Legende, hrsg. von Hajo van Lengen, Aurich 2003, S. 75ff.*