

Vom Korn zum Brot – Mehl mahlen wie die Pfahlbauern

Dein Hintergrundwissen:

Wie wurde vor Erfindung großer Mühlen, die dann mittels Wasser-, Wind- oder tierischer Kraft betrieben wurden Mehl gemahlen? Ganz einfach: per Hand und mit der Hilfe von besonderen Steinen.



Auch in den jungsteinzeitlichen und bronzezeitlichen Pfahlbausiedlungen gab es diese Mahlsteine. Sie bestehen aus zwei Teilen, der steinernen Reibplatte, auf den das Korn gelegt wurde und dem Reibstein, dem sogenannten „Läufer“, mit dem man das Korn zermahlen konnte.

Wer Mehl mahlen wollte, kniete sich also an die Schmalseite der Steinplatte und legte etwas Korn auf deren Fläche, die meist eine leichte Eintiefung hatte. Mit beiden Händen wurde der Läufer nun mit Druck in rhythmischen Bewegungen über das Getreide geführt und dabei nach und nach erst zu Schrot und dann zu Mehl gemahlen. Diesen Arbeitsvorgang kennt man auch aus Darstellungen aus dem alten Ägypten und bei Naturvölkern sieht er auch heute noch so aus. Um auch wirklich all das gemahlene Getreide aufzufangen, wurde vielleicht eine Decke oder ein Tuch unter den Mahlstein gelegt.

Der Nachteil dieser Methode ist: auch kleine Stücke der Steine reiben sich mit in das Mehl und werden weiterverarbeitet und gegessen. Das führte wohl dazu, dass die Zähne der Pfahlbauer*innen stark abgenutzt waren.

Wie die urgeschichtlichen Brote ausgesehen haben, wissen wir von einigen Funden. So zum Beispiel dem Pfahlbaubrötchen aus der Grabung Parkhaus Opéra in der Schweiz. Dieses wollen wir jetzt nachbacken!



Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Mahlstein>

Welche Materialien du benötigst:

- 1 Teil Gerstenmehl
- 1 Teil Weizenmehl
- eine Prise Selleriesamen

- eine Prise Salz
- Etwas Wasser

So legst du los:

1. Zuerst heizen wir den Lehmofen an. Solltest du keinen gebaut haben, kannst Du die Brote auch im modernen Backofen machen. Schalte ihn in dem Fall auf 180°C. Im Lehmofen musst du mit etwas Glut ein kleines Feuer machen. Lass dies langsam größer werden, indem du kleine Holzsplinte nachlegst. Halte dieses Feuer 1-2 Stunden am Laufen.
2. Währenddessen kannst du den Brotteig zubereiten. Mische dafür die beiden Mehlsorten, ein paar Selleriesamen und eine Prise Salz in einer Schüssel. Drücke dann eine Mulde in die Mitte, gib löffelweise Wasser hinein und verrühre es vorsichtig. Gib nur so viel Wasser dazu, dass ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht, er sollte nicht zu flüssig werden oder kleben.
3. Forme aus kleinen Teigportionen fladenförmige, etwa daumendicke Brötchen.
4. Nun ist es Zeit, die Brote zu backen. Wenn du dies mit dem modernen Backofen tust, kannst du sie einfach auf einem Gitter in den Ofen schieben.
5. Um im Lehmofen backen zu können, musst du zuerst das Feuer ein wenig herunterbrennen lassen. Danach musst du die Glut mit einem Schürhaken aus dem Ofen holen. Verbrenn dir dabei nicht die Finger und lass dir von einem Erwachsenen helfen!
6. Mit einem feuchten Reisigbesen kehrt du die letzten Reste Asche und Glut aus dem Ofen.
7. Nun können die Brote hinein. Lege sie einfach nebeneinander in den Ofen. Hilfreich ist, dabei ein dünnes Holzbrett oder eine Brotschaufel, damit du dich auch hier nicht verbrennst.



Quelle: Keltendorf Mitterkirchen, Wolfgang Sauber

8. Die Ofentür verschließt du mit einem Brett und das Abzugsloch mit einem runden Holzstopfen. Damit hältst du die Hitze im Ofen. Die heißen Lehmwände lassen das Brot nun durchbacken.
9. Nach 10-20min kannst du die Ofentür öffnen und ein Brot herausnehmen. Ist es fest und klingt beim daraufklopfen hohl, ist es fertig. Wenn nicht, lege es einfach wieder in den Ofen, verschließe die Tür wieder und warte noch ein bisschen.

Du siehst, kochen und backen in der Urgeschichte hat sehr viel mit Gefühl und Erfahrung zu tun. Sei deswegen nicht traurig, wenn etwas nicht gleich funktioniert – probiere es nochmal, dann klappt es bestimmt!

Wenn du auf den Geschmack gekommen bist, findest du dieses und viele weitere tolle Rezepte auf dem PalaFitFood Blog der deutschen und Schweizer Pfahlbauforschung: www.palafitfood.com

Fragen zum Nachdenken:

- Was könnte man mit dem Reibstein noch verarbeiten?
- Was würdest Du gerne alles zu den Brötchen essen? Was davon hatten die Pfahlbaubewohner*innen bereits?
- Wie unterscheidet sich das Fladenbrot von dem Brot, das wir heute meistens essen?