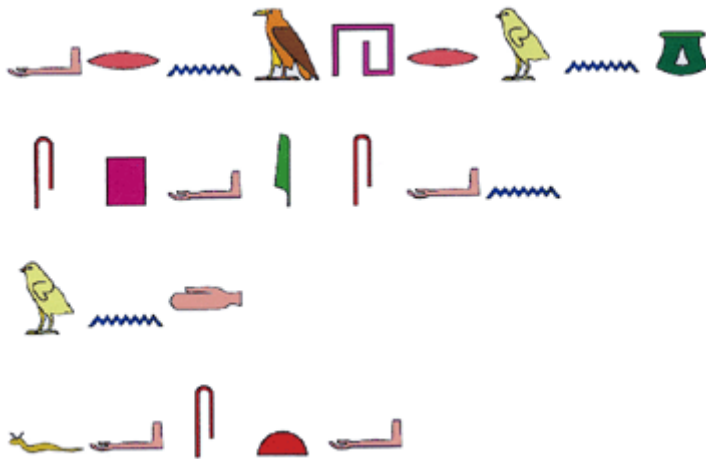




Projektwoche in der LO-Stufe: „Im Alten Ägypten“



Ernährung
Speisen
und Feste



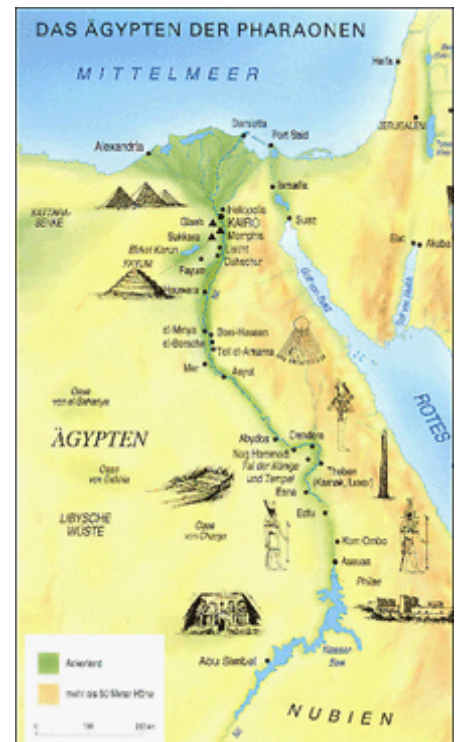
Inhalt:

Einführung	3
Was aßen die alten Ägypter?	3
Essen bei den einfachen Leuten	4
Essen bei den reichen Leuten	4
Besondere Tischgebräuche	5
Die Nahrungsmittel die die Ägypter verwendet haben	5
Getränke	6
Gewürze bei den alten Ägyptern	7
Gewichte im alten Ägypten	8
Früchte, welches schon die alten Ägypter verwendet haben.....	9
Gemüse, welche schon die alten Ägypter verwendet haben.	10
Getreide und Gräser, welche schon die alten Ägypter verwendet haben	11
Konservierung und Aufbewahrung von Vorräten	12
Feste bei den alten Ägyptern	13
Zum Schluß	14



▼ Einführung

Was die alten Ägypter gegessen haben, wissen wir aus den Gräbern der Reichen. Nach dem Tod wollte man im Jenseits nicht hungern und so malte man Speisen und Getränke in die Gräber oder reichte auch echte Opfertagen dar. Leider ist es uns aber heute nicht mehr möglich die genauen Rezepte der einzelnen Gerichte herauszubekommen, denn leider schrieben die alten Ägypter nichts dergleichen nieder.



▼ Was aßen die Ägypter?

Die Ägypter waren sehr abhängig vom Nil, seinen Überschwemmungen und seinem fruchtbaren Schlamm. Fiel die Ernte gut aus, gab es reichlich Getreide, Gemüse und verschiedenste Früchte zu essen.



Es gab bereits Bäcker, die Süßigkeiten herstellten. Alle Naschereien wurden mit Honig gesüßt, deshalb hatten viele Ägypter verdorbene Zähne. (Das wurde an den Zähnen der Mumien entdeckt.)

Zum Essen wurden kein Besteck und auch keine Teller verwendet, alle aßen mit den Fingern und bedienten sich aus großen Schüsseln.

Die Speisen standen auf niedrigen Tischen und die Ägypter saßen auf dem Boden oder auf niedrigen Hockern rund um den Tisch.

In Zeiten schlechter Ernte mussten die armen Menschen großen Hunger leiden. Man weiß das aus Bildern, auf denen ausgehungerte, bettelnde Menschen abgebildet sind.



▼ Essen bei den einfachen Leuten

Die einfachen Leute in Ägypten kannten zwei Mahlzeiten am Tag; eine morgens und eine abends. Tagsüber mag wohl das Bier den Hunger besiegt haben, es galt nicht in erster Linie als Getränk sondern als



um die Schüsseln und Töpfe und aßen entweder mit den Fingern oder benützten kleine Brotstücke als "Besteck".

Nahrungsmittel. Diese zwei Mahlzeiten bestanden aus den verschiedenen Früchten und Gemüse, hauptsächlich Zwiebeln, Lattich, Knoblauch, dazu natürlich Brot, evtl. Fisch oder andere Beute.

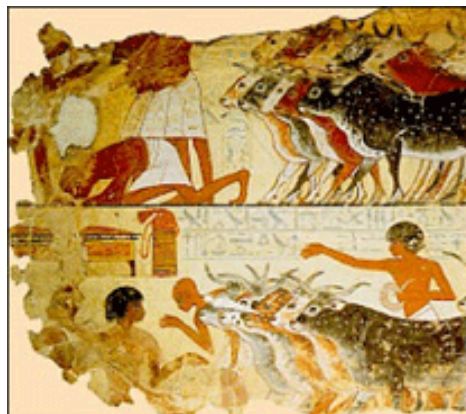
Das Essen wurde auf offenem Feuer entweder gebraten oder gekocht als eine Art Suppe, vielleicht sogar Eintopf-ähnlich.

Bei den Mahlzeiten setzten sich die Menschen im Kreis



▼ Essen bei den reichen Leuten

Im Gegensatz zu der ärmeren Bevölkerung speisten die Reichen drei- bis fünfmal täglich. Dabei saßen sie auf reichverzierten Stühlen oder Hockern. Esstische wie sie heute üblich sind, waren in Ägypten unbekannt. Die Speisen wurden auf niedrigen Beistelltischen serviert oder man benutzte Speiseplatten mit



hohem Fußteil. Vor und nach der Mahlzeit

gossen Diener Wasser über die Hände der Anwesenden, denn man aß mit den Fingern. Trotz der verfeinerten Lebensart der Ägypter, war Besteck unbekannt. Zu den Mahlzeiten genossen die vornehmen Ägypter Wein, teilweise in großen Mengen. Auch für Frauen war das Weintrinken selbstverständlich.



▼ besondere Tischgebräuche

Die Ägypter schätzten Wohlgeruch sehr. Sie dekorierten die Räume mit großzügigen Blumengestecken, besprühten vor dem Essen Hände und Gesicht der Gäste mit Duftwassern und verbrannten wohlriechende Substanzen. Die Gäste trugen häufig sogenannte Duftkegel auf ihrem Kopf.



Die Ansichten über die Beschaffenheit dieser Duftkegel gehen etwas auseinander. Es könnten parfümierte Wachskegel gewesen sein, die in der Hitze des Raumes schmolzen und so ihren Duft freisetzten, gleichzeitig aber wahrscheinlich unangenehme Wachsspuren auf dem Haar und der Haut des Trägers hinterließen. Eine andere Auslegung geht von porösen Tongefäßen aus, die mit Duftwassern gefüllt waren.

Die Speisenden wurden unterhalten durch Lauten- und Harfenspieler, bei größeren Gesellschaften auch durch Tänzerinnen und Akrobaten.



▼ Die Nahrungsmittel die die Ägypter verwendet haben

Brot und Bier, Linsen und Zwiebeln. Damit allein kann man kein Volk ernähren. Um den täglichen Mittagstisch etwas zu verfeinern kamen hinzu:

- Gemüse:

Lattich, Saubohnen Lauch, Sellerie, Wurzeln und Samen des Lotos, Papyrus, Erbsen und Kichererbsen



- Obst:

Weintrauben, Feigen, Sykomorenfeigen, Datteln und Granatäpfel, Kürbisse

- Fleisch:

Ziegen- Schaf- Schweinefleisch, sowie Rindfleisch und Gazellenfleisch, aber auch Krokodile

- Geflügel:

Tauben, Gänse, Enten

Außerdem gab es täglich frischen Fisch

Gewürzt wurden diese Gerichte mit :Kreuz- und Schwarzkümmel,



Bockshornklee, Thymian, Majoran, Senf, Koriander, Dill, Wacholderbeeren, Knoblauch in rauen Mengen...
Nachspeise gefällig? Kuchen, süßes Brot, eingelegte Früchte. Gesüßt wurde mit Honig.

▼ Getränke:

Getrunken wurde überwiegend Wasser und Bier. Das Wasser wurde eventuell mit



Honig oder Fruchtsaft gesüßt. Das Bierbrauen war wesentlich aufwendiger. Zunächst siedelte eine "Brauerei" direkt neben einer "Bäckerei", denn das Bier wurde mit "Pesen" angesetzt, dem Fladenbrot. Zum Gären kamen Datteln hinzu, die die Hefekulturen lieferten. Mit Wasser wurden Brot und Datteln zu einem Brei gestampft, der dann zum Gären ruhen musste. Anschließend siebte man die Flüssigkeit und füllte sie möglichst schnell, damit so wenig Kohlensäure wie möglich entwich, in kleine Behälter ab. Nach dem "Ägyptischen Reinheitsgebot" gebräutes Bier war nur begrenzt haltbar und zum sofortigen Gebrauch bestimmt.



Wein war nur für die Vornehmen bestimmt. Die besten Weingüter lagen im Delta und in den Oasen aber auch aus Syrien wurde Wein importiert.. Angebaut wurden übrigens nur rote Trauben.



▼ Gewürze bei den alten Ägyptern

Neben Salz, welches nicht aus dem Meer gewonnen werden durfte, wurden folgende Gewürze verwendet.



Bockshornklee



Koriander



Dill



Fenchel



Honig



Knoblauch



Kreuz - Kümmel



Majoran



Schwarzlümmel



Thymian



Wacholderbeeren



Zimt



Salz

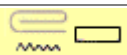
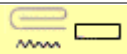



Senfkörner

▼ Gewichte im alten Ägypten

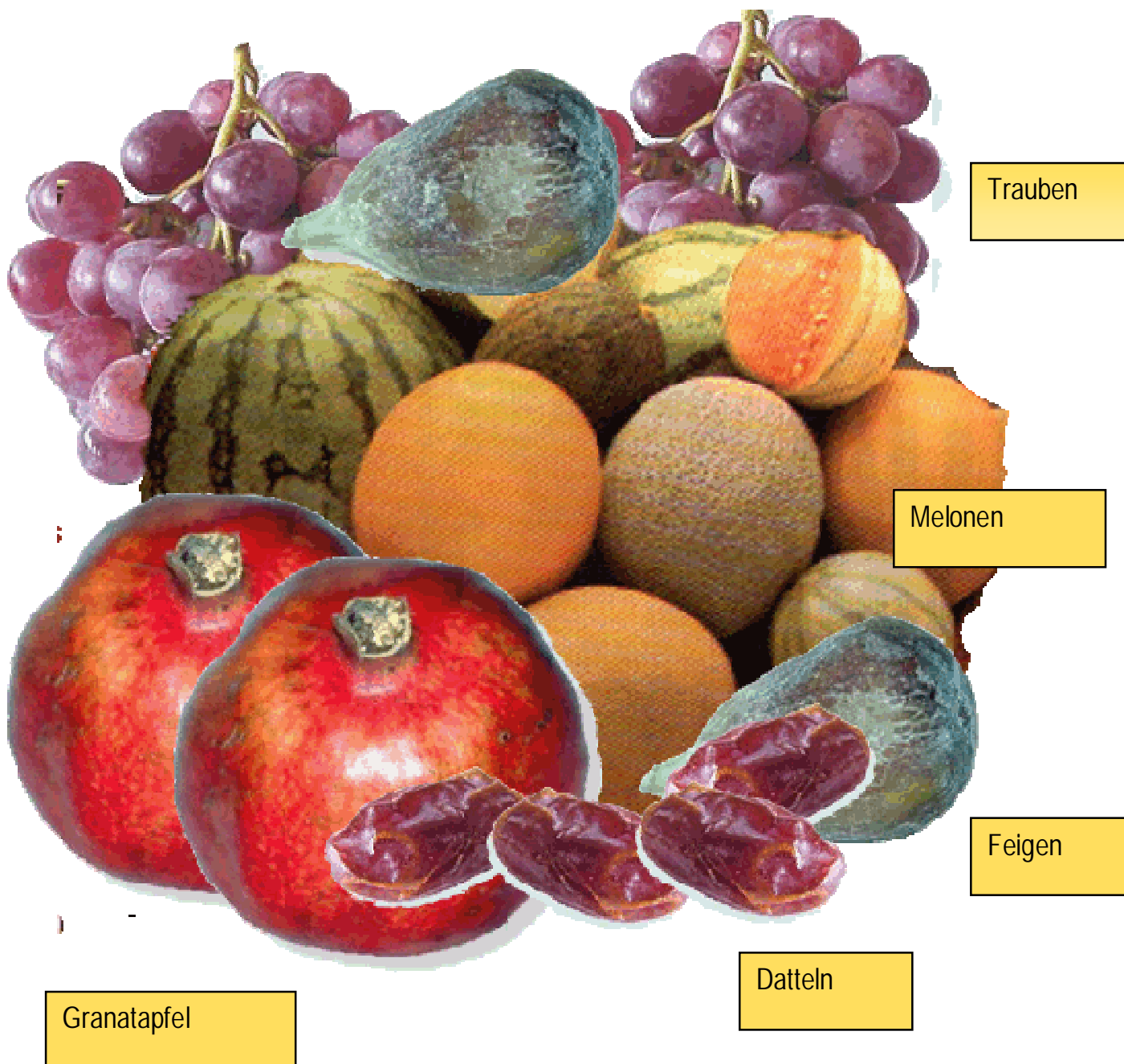
Die Gewichtsgröße bei den Ägyptern hieß Deben. In der Tabelle könnt Ihr wie das ägyptische Maß in unsere Maßeinheit für unsere gewichte umgerechnet wird.



Hieroglyphen	Transkription	kleinere/größere Einheit	deutsches Pendant
	1 dbn (Deben)		13,6 g (im AR und MR)
	1 dbn	10 qdt	91 g (Im NR)
	1 qdt (Kite)		9,1 g (Im NR)

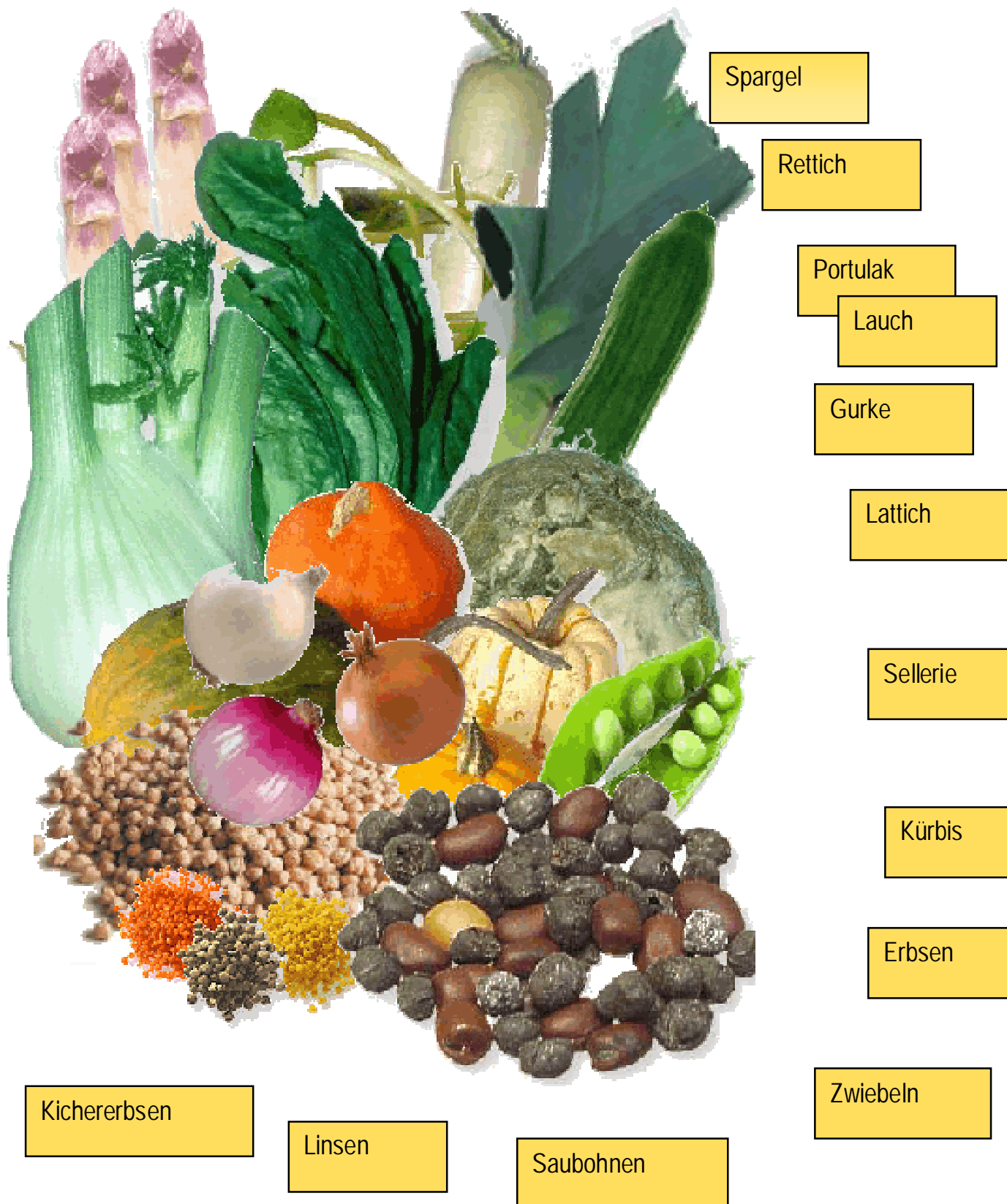
▼ Früchte, welche schon die alten Ägypter verwendet haben.

Die folgenden Früchte findest du noch heute auf den Märkten. Markiere die Früchte mit den Schildchen!



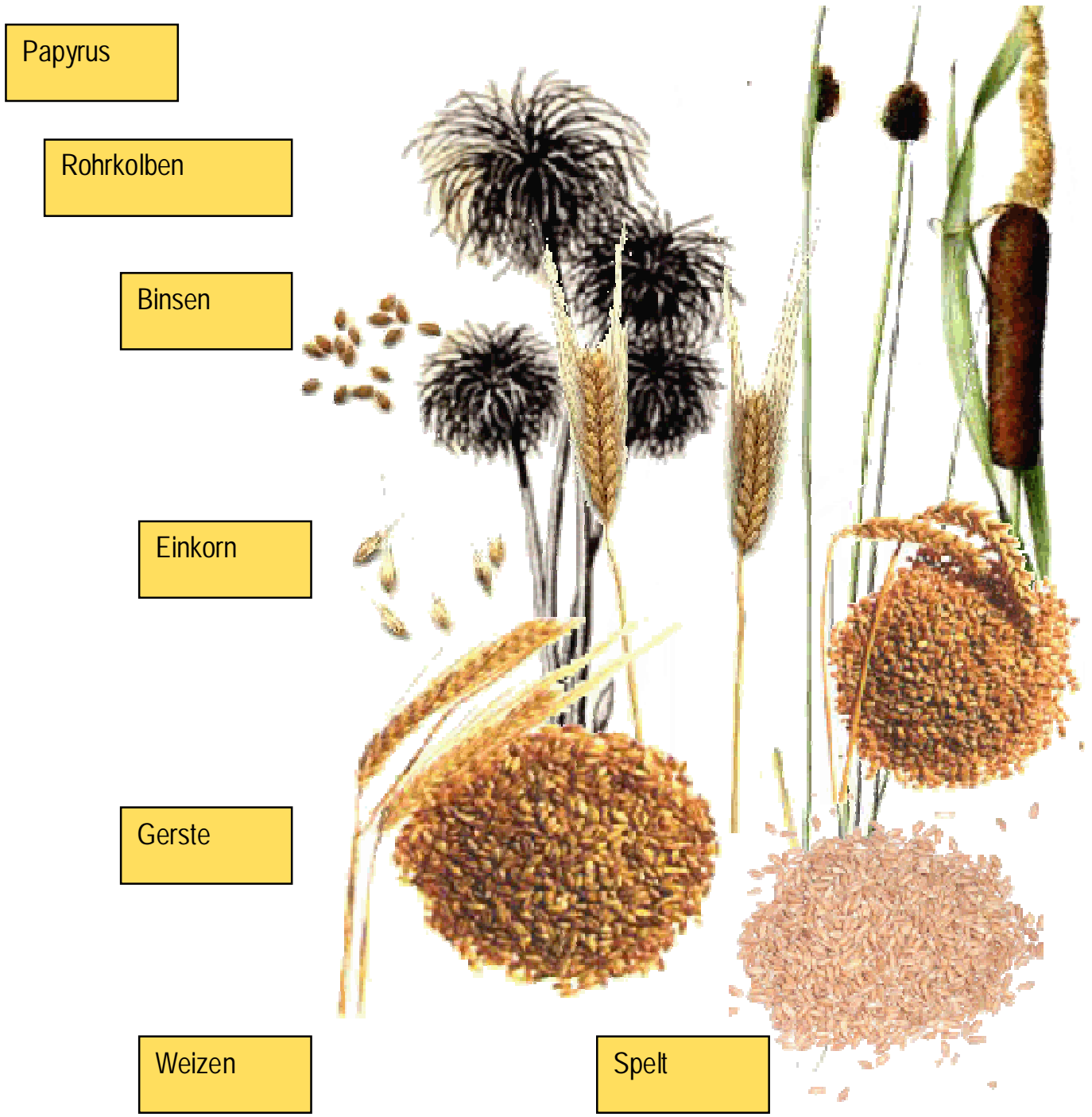
▼ Gemüse, welches schon die alten Ägypter verwendet haben.

Die folgenden Gemüse findest du noch heute auf den Märkten. Markiere die Gemüse mit den Schildchen!



Getreide und Gräser, welche schon die alten Ägypter verwendet haben.

Von den Gräsern verwendeten die Ägypter die Knollen und die Wurzeln zum Kochen. Die Getreidearten findest du auch heute noch auf unseren Feldern. Markiere die Gemüse mit den Schildchen!



▼ Konservierung und Aufbewahrung von Vorräten

Während der Ernte und beim Schlachten eines Tieres fielen Nahrungsmittel in Mengen an, die nicht sofort verzehrt werden konnten. Außerdem mussten Nahrungsmittel vom Ort ihrer Gewinnung häufig über weite Strecken zum Markt gebracht werden. Daraus ergab sich die Notwendigkeit, die Lebensmittel zu konservieren. Dabei kam den Ägyptern das trockene, heiße Wüstenklima zugute.

Getreide z.B. konnte problemlos in Speichern gelagert werden und von dort aus verteilt werden, wenn Bedarf bestand. Folgende Methoden der Konservierung wurden dabei angewandt:

- Trocknen, Dörren:

Getreide Hülsenfrüchte Datteln, Feigen und Fleisch



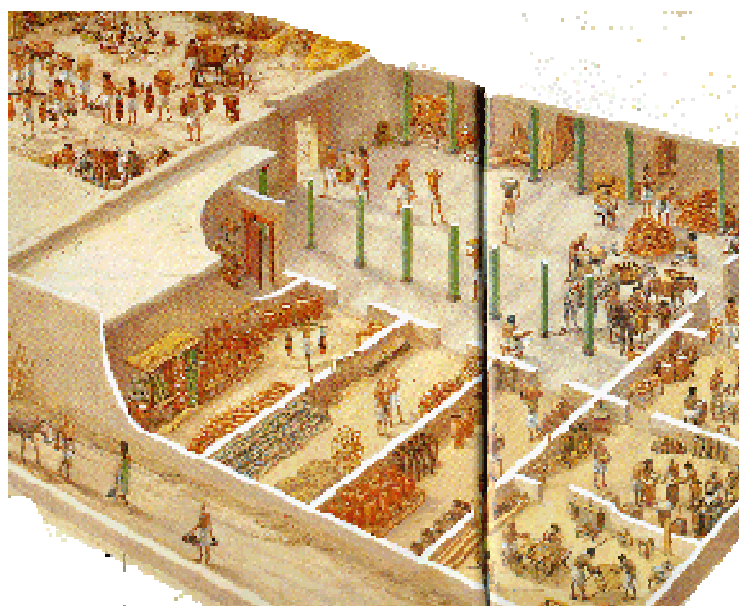
- Pökeln

Fleisch und Fisch wurden eingesalzen und zum trocknen aufgehängt. Auf diese Weise haltbar gemachte Lebensmittel waren notwendig auf Reisen, als Nahrung für die Soldaten im Krieg und überall dort, wo keine Gelegenheit zum Kochen bestand. Sicherlich wurden diese Konserven auch im Alltag verspeist.

- Räuchern

Fisch wurde über der Kochstelle aufgehängt und durch den Rauch und die aufsteigende Kochhitze konserviert.

Zur Aufbewahrung dienten Tongefäße die sauber verschlossen und beschriftet wurden. Verderbliche Lebensmittel befanden sich in kleinen Vorratskellern, die von der Küche aus über eine Treppe erreichbar waren.



▼ Feste bei den alten Ägyptern



Die alten Ägypter hatten natürlich ganz andere Feste als heute. So sind Feste zur Geburt eines Kindes nicht bekannt, ebenso wenig wie Geburtstagsfeiern. Allein bei Hochzeiten veranstaltete man ein kleines bis großes Fest. Eine Zeremonie wie wir sie heute kennen gab es übrigens nicht.

Auch der Pharao war bei "persönlichen" Feiern eher sparsam, obwohl sicherlich für die Geburt eines Thronfolgers ein "kleines" Fest arrangiert worden ist.



Im Volk war besonders das Fest zu Jahresbeginn beliebt. Es wurde im Hochsommer gefeiert, wenn die, für die Felder lebenswichtige, Überschwemmung begann und der Stern Sirius (die Göttin Sopdet) erschien.

Des weiteren gab es noch eine Menge Erntefeste, bei denen die alten Ägypter die Fruchtbarkeitsgötter verehrten und sie um eine gute Ernte anflehten.

Auch außerhalb der geregelten Feiertage liebte es die hohe Gesellschaft der alten Ägypter berauschende Feste zu feiern. Tänzerinnen, Akrobaten und Musikanten waren für die Unterhaltung der Gäste zuständig. Dienerinnen und Diener sorgten für das leibliche Wohl der Gesellschaft. Speisen wie Fleisch, Brot und Obst waren ebenso reichlich vorhanden wie Bier und schwere Weine. Das Trinken war anscheinend eine Lieblingsbeschäftigung der alten Ägypter, gab es doch ein Fest das einfach nur "Trunkenheit" (techi) hieß.

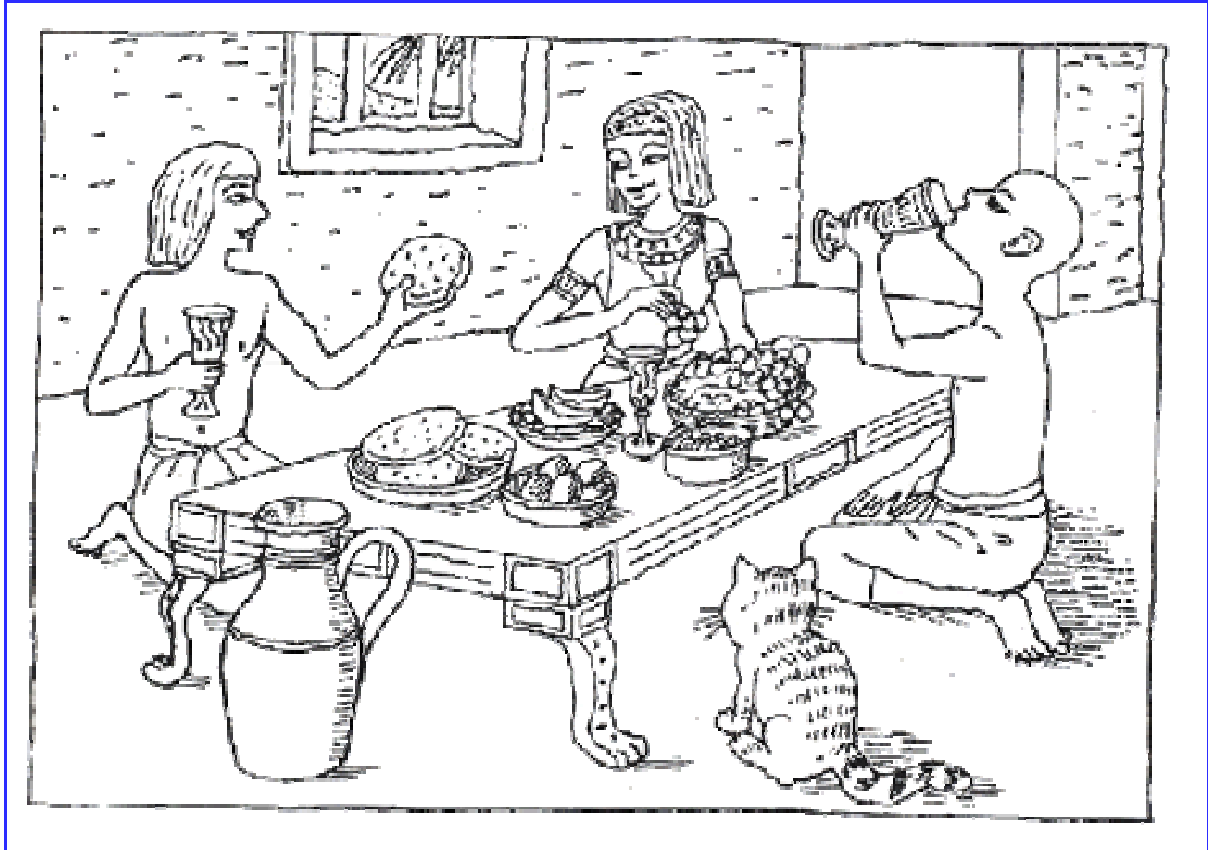
Feiern und sich des Lebens freuen - das schien das Motto dieser Menschen zu sein, die der Nachwelt eigentlich nur ihren Totenkult hinterlassen haben. Sie versuchten ihren Verstorbenen all das mitzugeben, was das Leben schön macht. Die Freuden des Daseins, die Lust am Leben...



▼ Zum Schluss

Auf diesem Bild findest du noch einmal viele Gegenstände und Nahrungsmittel, die die alten Ägypter zum Essen benötigt haben.

Viel Spaß beim Ausmalen!



Noch ein ägyptischer Spruch:

„Der Mensch lebt von einem Viertel dessen, was er isst, und von dem Rest leben die Ärzte.“