



Sturzbecher  
(6.-7. Jhd. n. Chr.),  
Landesmuseum Koblenz,  
Haus der Archäologie

7/8

## Sturzbecher

Im Zuge der Völkerwanderungszeit und den damit verbundenen gravierenden gesellschaftlichen und politischen Veränderungen endete im 5. Jahrhundert die römische Herrschaft auch an Mittelrhein und Mosel. In den ehemaligen nördlichen Provinzen der römischen Spätantike entstand das Frankenreich der Merowinger, aus dem später unter anderem Deutschland, Frankreich, die Benelux-Staaten und auch die Schweiz hervorgingen. In den Glashütten der Franken führte man die Handwerkstraditionen der Römer weiter fort und stellte für diese Zeit typische Glasgefäße her. Bei den Franken waren vor allem die sogenannten „Sturzbecher“ sehr beliebt. Diese hatten keine Standfläche und mussten daher

in einem Zug geleert werden. In den Überlieferungen antiker Autoren wird gerne über die derben Trinkgelage der Franken berichtet. Im Frühmittelalter orientierte man sich oft noch an der römischen Küche, eine großzügige Würze der Speisen war durchaus beliebt.

Da Gewürze sehr kostspielig waren, konnten sich in der Regel nur Adlige diesen Luxus leisten – ein gut gewürztes Gericht war somit auch ein gesellschaftliches Statussymbol. Aufgrund von Klimaveränderungen und eingeschränkter Feldwirtschaft war die Versorgung der Bevölkerung nicht so entwickelt wie in römischer Zeit. Die Nahrung beschränkte sich in der Regel auf einfache Gerichte wie etwa Brot, Getreidebrei oder Eintopf. Wein war nach wie vor ein beliebtes Getränk, das mit Honig veredelt oder auch mit Wasser gemischt wurde, hinzu kamen nun auch Bier und Most.



## Frühmittelalterliches Schweinefleisch mit Pflaumen, Gemüse, Kräutern und Sauce

### ZUTATEN:

800 g Schweinegeschnetzeltes  
400 g Lauch  
400 g getrocknete Pflaumen  
Salz  
Pfeffer  
Apfelessig  
Weißwein  
Honig  
Kräuter und Gemüse nach Belieben  
(Möhren, Kohlrabi, Sellerie,  
Stoppelrübe, Dill, Koriander,  
Senfsaat oder Kümmel)

### ZUBEREITUNG:

Das Fleisch in Schweineschmalz kräftig anbraten und aus dem Topf nehmen.  
Lauch und Pflaumen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten andünsten, das restliche Gemüse hinzufügen und anschwitzen. Mit Apfelessig und Wein ablöschen und mit Honig, Salz und Pfeffer würzen.  
Das Fleisch wieder hinzufügen, fertig garen und abschmecken.