

## BREI, MUS UND BROT

*«Ich mues hinfür derwelcken,  
Kauft ich mir nit ain Kue,  
Damit ich hab zu melcken  
Ain Mues des Morgens frue.»*

Oswald von Wolkenstein - um 1377-1445

Hirsebrei, Gersten-, Plenten und Habermus waren im Mittelalter die Hauptspeisen der Bauern und der ärmeren Bevölkerung; das Mus gelangte aber auch auf den Tisch des Ritters, wie das Lied Oswalds bezeugt. (13)

Wie schon Hermann Wopfner betonte, ist gerade das Nebeneinander uralter und jüngster Kulturformen das, was eine Wanderung durch unsere Hochtäler so anregend gestalten kann.

Das *Mus*, die älteste Vorstufe des Brotes, ist heute noch auf zahlreichen Berghöfen die alltägliche Speise. Bis vor zehn Jahren buk man auf einigen Berghöfen des Martelltales noch Gerstenbrot, im Pustertal und Pfitschtal hat man Habermus und Haberbrot noch gut in Erinnerung; im Jaufental hat man noch während des letzten Weltkrieges die Gerste in «Mohnstampfen» mit einem hölzernen Stößel selbst *genoit* (zerstampft), um daraus «Gerstprein» zu kochen, so wie es die ersten Ackerbauern getan hatten.

Als die nächste Vorstufe des Brotes betrachtet man den Fladen; solche Fladen hat man in schweizerischen Pfahlbauten der Stein- und Bronzezeit gefunden, und sie leben heute noch in unserem sogenannten «Schüttelbrot» weiter.

## UNSER BROTGETREIDE

*«Ultener Butter, diegenes Futter  
des Kornes ist der Vintschgau eine Mutter».*

So lobt der Tiroler Landreim vom 1557 die damalige Kornkammer Tirols. Marx Sittich Freiherr von Wolkenstein gab einige Jahrzehnte später eine genauere Topographie der Getreidelandschaft Südtirols:

*«Traidgewächs ist in diesem Lande obwohl kein Überfluß, jedoch zur Notdurft genug als Waiz. Lajen hat den besten Roggen und das Vintschgau gibt ziemlich viel und gut Korn, Gersten und Futter gibt das Sarntal sehr guet. Gros Weizen wächst im Land hie und wieder genug, Bohnen, Erbsen hat das Pustertal, Linsen Prey, Magen, Hirs wird genug gefunden . . . » (14)*

*Talatsch: Eine GARBE wird gebunden.*

## DER ROGGEN

Korn nennt man jenes Getreide, aus dem das Hausbrot gebacken wird. Unser Korn ist der Roggen und die südliche Grenze der sogenannten Roggenbrotesser durchquert unser Land. «Alle Romanen und der größte Teil der Schweizer sind Weizenbrötler, deutsch und welsch unterscheiden sich bis auf die heutige Zeit durch das Brot, es war ein Gegensatz der Völker, fast der Weltanschauung»; so schreibt Hans Meise, der auch die verschiedenen Phasen der geographischen Ausdehnung des Roggenbaus erforscht hat. (15)

Diese «horizontale» geographische Grenze spiegelt allerdings nicht die wesentlich komplexere Situation unseres Landes wieder. Abgesehen davon, daß auch die Ladiner Roggenbrotesser sind, gab und gibt es z. T. noch bei uns eine «vertikale», ökonomische Grenze, welche die geographische in den Hintergrund drängt.

Der Bergbauer war demnach der echte Roggenbrotesser – wenn es sein mußte, war er auch Gerste- und Haferbrotesser; in den Städten und größeren Siedlungen im Tale allerdings war das Weizenbrot schon im Mittelalter das tägliche Brot der wohlhabenden Bürger.

Andererseits wäre es wiederum übertrieben, wenn man auch diese «vertikale» Grenze als vollkommen abgedichtet hinstellen würde. In den Tälern Südtirols gab es nämlich schon seit Beginn unserer Zeitrechnung eine Vielfalt von Sprachen, Sitten und *Brotten*, die der heutigen kaum nachsteht. Im Klausner Stadtbuch von 1485 werden in einem Zuge Weizen-, Roggen- und Gerstenbrot erwähnt, und dieselbe Vielfalt wird in zahlreichen ähnlichen Urkunden bezeugt.

Kehren wir aber zurück zum *Korn*. Nicht nur der Vinschgau war bekannt für seinen Roggen; der Tiroler Landreim und Marx von Wolkenstein loben u. a. das Rittner, Ultner und Brixner Korn.

Damals werden schon die Bauern auf den Ritten und ins Vinschgau gezogen sein, um dort guten Samen für ihre Saaten zu erwerben. Meist wird man sich aber an die zwei Grundregeln gehalten haben, die die Auslese unserer früheren Landessorten bestimmt haben. Man hat stets das schönste Getreide aus dem eigenen Acker als Samen benützt und alle paar Jahre hat man sich neuen, widerstandsfähigeren Samen aus höheren Lagen geholt. Heute noch heißt es, man soll «s'Kourn oubn or und in Plent van untn auer» nehmen.

Ab und zu hört man noch von einem fast legendären *Pergersum* reden, der alle heutigen Sorten übertroffen hätte und der nun verschollen ist. Unwillkürlich denkt man dabei an die Sprüche der Norggen und Wilden Männer, die sich in unseren Sagen noch an eine Zeit erinnern als auf «Pfrein der beste Wein und am Rittnerhorn das beste Korn» gedieh. Der ewige Traum eines «goldenen Zeitalters»?

Wenn man im Bereich der mündlichen Überlieferung bleibt, so sind es eigentlich nur wenige Sorten, an die sich unsere alten Getreidebauern erinnern können.

Im Sarntal, im unteren Eisacktal und z. T. im Pustertal schätzte man früher den *Jaufentaler* aus dem gleichnamigen Tal. Ältere Bauern dort erinnern sich noch, fast ihre ganze Ernte als Saatkorn verkauft zu haben. Ähnliche Eigenschaften wie der Jaufentaler soll auch der *Psêirer Rogge* (aus dem Passeiertal) besessen haben: beide gelangten ca. 14 Tage vor den anderen Sorten zur Reife, was besonders für Lagen mit weniger günstigem Klima sehr wichtig war, da man auf jeden Fall nach dem Roggenschnitt noch die Zweitfrucht, meist Buchweizen, anbauen wollte. Der Nachteil vom Jaufentaler war, daß er «a pissl woach in Stroa und gearn ausg'fälln isch». (16)

Der berühmte *Vinschger* geriet besonders im Vinschgau gut, eignete sich aber anscheinend schlecht für andere Lagen. In Völlan hatte man damit Erfolg, wenn man ihn von Äckern holte, wo nicht bewässert wurde (17); die Stulser hingegen mußten erkennen, daß der *Passeirer Winter* zu lang ist – das *Vinschger Korn* ging gar nicht einmal auf. Allerdings mußten die Stulser ihre eigene Sorte noch im Mai mit künstlichen Rauchschwaden vor Frost schützen.

Andere Tiroler Landessorten, die aber im südlichen Teil des Landes kaum zum Zuge kamen, waren der Telfeser, St. Johannser, Oberperfußer, Rieder-Roggen usw. . . .

Schon im Jahre 1922 schlug Oberinspektor Schuster im Jahrbuch des Tiroler Bauernbundes Alarm gegen die «alten, längst abgebauten Sorten», d. h. die alten Landessorten und forderte die Bauern auf, Anbauversuche mit neuen Roggensorten zu unternehmen. Dafür kamen hauptsächlich der Petkuser Roggen, (der erstmals Ende des 19. Jahrhunderts von Dr. v. Lochow in Petkus, südlich von Berlin aus Pirnaer und Propsteier Roggen gezüchtet worden war) sowie der Zeelander, der Champagner und Melker Roggen in Frage (18). In Südtirol faßte

der *Petkuser* (bzw. *Pekuser* oder *Perkuser*, wie man ihn nennt) besonders in der Malser Gegend Fuß, aber auch im Etschland und im Eisacktal, wo er wegen seiner hohen Lagerfestigkeit sehr geschätzt war. Als «schönste und stolzeste unter den Roggensorten aber pries man bei uns die *Otterbach Sorte*, die in der luftigen Burgeisergegend Alleinherrscherin war, sich aber auch im restlichen Vinschgau, im Passeier und Eisacktal verbreitete. Bei guter Bodenbearbeitung gab sie Durchschnittserträge von 30 - 35 Doppelzentner je Hektar. (19)

Über den Anbau der verschiedenen Getreidearten gibt es zahlreiche Bauernregeln. So soll man den «Roggn in Stab», den «Woaz in die Läckn» säen (Lajen). In Villnöß heißt es:

*«Woaz in Dreck, nor fillt er die Säck  
Roggn in Stab, nor fillt er die Star»* (20)

Das besagt, daß man den Roggen im Spätsommer, wenn die Erde trocken ist, säen soll, den Weizen hingegen im Frühjahr, nach der Schneeschmelze, wenn der Boden feucht ist. Auch für Gerste und Hafer ist die «Winterfaichtigkeit» wichtig, und man sät diese Getreide daher in der Karwoche – «weil da auch Vollmond ist» (Roden-  
eck). Andere legen den «Dreck» als Dünger aus, weil der Weizen viel Mist braucht.

Überall bekannt ist folgender Spruch, den Zingerle im Pustertal aufgezeichnet hat:

*«Wer im Herbst über den Roggen geht,  
Dem soll man einen Laib Brot nachtragen  
Wer im Langes darüber geht,  
Den soll man mit Ruthen jagen».* (21)

Man hält es nämlich für förderlich, die Schößlinge des Roggens im Herbst zu entfernen, damit sich die Wurzeln kräftiger in die Tiefe entwickeln. Man ließ daher mancherorts Schafe und Ziegen den «Roggn woadn». Kühe konnte man nicht auf Kornäckern weiden lassen, denn in den Löchern, die ihre Klauen hinterließen, bildete sich im Winter ein für die Saat gefährliches Eis.

Im allgemeinen heißt es, man soll den Roggen bei abnehmendem Mond säen, wegen des Unkrauts und der «weißen Wurzeln». Gute Zeichen sind Wassermann, Jungfrau, Schütze und Fische.

Ein allzulange hinausgeschobener Spätanbau im Herbst

kann zwar gelingen, ist aber immer ein Risiko und daher sagt man in Planeil «Wenn a Spatpau guet geling, nor soll man's kuan Pua nit sâgn».

Das Korn war früher im Vinschgau die größte «Leasung», das Haupteinkommen, vieler Bauern. Besonders die Tröghöfe bei Allitz und die «Sunneperger» verkauften viel Korn an die Weinbauern im Unterland. Es war ein Tauschhandel, bei dem bis kurz nach dem letzten Weltkrieg die Regel des GLEICHAU galt: für 1 kg Korn erhielt der Bauer 1 Liter Wein!

Mit dem Roß fuhr man ins Unterland und vergaß nie, den *Gutterer* mitzunehmen, ein kleines Trinkfäßchen für die Fuhrleute. (23)

Die höchsten Kornhöfe Südtirols waren um 1950 der Finailhof im Schnalstal (1945 m); der Prämajurhof am Malser Berg (1700 m); in Moos reichte der Roggenanbau bis auf 1686 Meter, im Ultental fand man Roggen noch auf 1800 Metern (Flatschhof in St. Gertraud) und auf 1931 Meter am Stallwieshof in Martell. Auf den Hochflächen im Bozner Gebiet geriet der Roggen noch auf 1700 Metern beim Grünwaldbauer am Ritten und auf 1600 Metern beim Ortnerhof in Deutschnofen. Ebenso auf 1700 Meter Höhe fand man den Roggen im Eisacktal in Planatsch. In den östlichen Zonen Südtirols, wo das Klima im allgemeinen rauher ist, fand man Roggen selten über 1500 - 1600 Metern. In Kolfuschg im Abteital wuchs er noch auf 1768 Meter Höhe. (24)

## DER WEIZEN

Das Weizenbrot diente dem Bergbauern vorwiegend als Knödelbrot bzw. als «Gebildbrot» bei festlichen Anlässen. Wir werden in diesem Zusammenhang noch auf das Weizenbrot zurückkommen. Der höchstgelegene Weizenanbau befand sich in den fünfziger Jahren in der Malsergegend, in der Fraktion Muttertschinig auf 1550 Metern. Im Ultental reifte der Sommerweizen noch auf 1600 Meter Höhe; im Passeier (in Stuls) noch auf 1420 Meter. Im mittleren Eisacktal befand sich der höchstgelegene Weizenanbau am Winklerhof auf 1575 Metern, während man in St. Andrä beim Landwirt Prader den Sommerweizen noch auf 1700 Metern feststellen konnte. Im kalten und zugigen Pustertal hingegen erreichte der Sommerweizen selten die 1500 Meter. (25)



PFLÜGEN MIT DER ARL – Holzflug – Alois Zöschg in Innergrub, St. Moritz, Ultental. Die Arl ist ein Holzflug mit zweiseitig schneidender Schar, bei uns «Wagnes» genannt.

«Vor an Woazkearn und vor an Weimerkearn soll der Reiter vom Roß o'steign». (Völlan)

In der Zeit des Faschismus, als die «Battaglia del grano» erklärt wurde, führte man auch Versuche mit «nationalen Weizensorten» in Südtirol durch. Da gab es den *Littorio*, der nach dem Kriege zum *Libero* wurde, den *Tiriamo diritto* (später *Salto*) und den *Luigi Razza* (später *Terenzio*). In der Nachkriegszeit tauchten dann der *Todaro 96*, der *Virgilio*, der *Tevere*, der *Carlotta*, der *Ardito*, der *Terminillo* und viele andere Sorten in Südtirol auf, doch nur der *Todaro 96* buchte besondere Erfolge: sein größter Konkurrent aus dem Ausland war der *Bayernkönig*. Gut bewährte sich auch die Mauerner Dickkopf-Sorte. (26)

ARUNDA  
SÜDTIROLER KULTURZEITSCHRIFT  
RÜCK EIN AUS BLICKE

#### DER HAFER

«Primum omnium frumenti vitium avena est, et hordeum in eam degenerat sic, ut ipsa frumenti sit instar, quippe cum Germaniae populi serant eam neque alia pulte vivant!».



Die wichtigste aller minderen Körnerfrüchte ist der Hafer, auch die Gerste entartet in solchem Umfang in ihm, daß er sogar an die Stelle des Brotgetreides tritt; denn Germaniens Völker bauen ihn regelrecht an und leben nur von Haferbrei. — *Plinius, Naturalis Historia XVIII, 44*

Beim Hafer unterscheiden wir den Saathafer (*Avena sativa*) und den Rauhafer (*Avena strigosa*).

Der Saathafer stammt vom Flughafener ab, der als Steppenpflanze in Westasien, Osteuropa und Nordafrika beheimatet ist. Es erscheint zum erstenmal in der späteren Eisenzeit, in Norddeutschland, Westfalen und Süddeutschland.

Der Rauhafer hat sich aus dem Barthafer entwickelt: der älteste Fund der Kulturform liegt aus der Bronzezeit in der Schweiz vor. (27)

Das Hafermehl war die Hauptspeise der Bauern im Mittelalter und war bis vor nicht allzulanger Zeit in ganz Südtirol noch bekannt. Beim «Diktl» in Pens (Sarntal) aß man bis vor zwanzig Jahren noch regelmäßig Hafermehl. Er galt als gesund und kräftigend und wurde besonders zum Frühstück gegessen. Der Graberle Vater

am Guggenberg in Ulten aß in seiner Jugend: «Z'morget a Pfann voll Hâbermues, nor hân i's kepp pis Mittâg!»

Während des letzten Weltkrieges war für viele Bauern das *Haferbrot* das einzige Brot. Es war, wie sich Wendl Wurzer vom Moserhof in Ridnaun erinnert «ganz a guets mores Prôt». Allerdings sagte er, brauche es 20 Star Hafer um 20 kg Hafermehl zu mahlen, denn er «dergibb nicht.» Die Unterpapping Mutter am Innichberg erzählte oft vom Haferbrot, welches man im 1. Weltkrieg buk, als sie alle auswandern mußten. Laut Wopfner waren Hafermehl und Haferbrot die Hauptkost der Villgratner Bauern bis in die erste Hälfte des vorigen Jahrhunderts. (28)

Damit der Hafer gut gedeihe, soll es im Sommer fest donnern, denn «in Hâber soll's derschittlen» (Innichen).

Hat man den Hafer geschnitten, so soll man ihn «von der Sunn her glei dreschn», sagt der Diktl Vater in Pens, denn wenn er feucht wird, lösen sich die Kerne kaum mehr.



In Ridnaun, wo vorwiegend Hafer angebaut wurde, ging es im Winter beim *Haberziachn* sehr lebhaft zu: der Hafer wurde mit Holzschlitten nach Mareit gebracht, wo man ihn verkaufte und «a wia g'schnapselt» hat. Wendelin Wurzer erinnert sich, wie in manchen Jahren bis zu 200 Star Hafer hinuntergezogen und an Pferdebesitzer verkauft wurden.

Der Hafer ist das Futter der Pferde, doch gibt man es auch anderen Tieren, z. B. den Ziegen vor und nach dem «Kitzn» (Pfitschtal), den Kühen sowie den Schweinen, um sie zu stärken. In Sexten heißt es, wenn man den Hühnern rohen Hafer gibt, dann legen sie; wenn man ihn kocht «miasn sie lêign». Berühmt für seine gute Kornqualität und Lagerfestigkeit war der *Toblacher Hafer*, den man auch im nördlichen Tirol sehr schätzte. (29)

«Wenn die Larch graudn  
isch Zeit Haber zu paudn» (Völlan)

## DIE GERSTE

Die Gerste gehört mit zur ältesten Nahrung der Menschheit. In einem sumerischen «Bauernalmanach» heißt es: «Wenn du deine Felder pflügen willst, so achte auf den Mann, der den Gerstensamen auswirft. Laß ihn die Körner gleichmäßig zwei Finger tief in die Furchen werfen.» (30)

Von der Gerste (*Hordeum sativum*) sind uns 10 Arten bekannt, die sich in zwei Hauptgruppen aufteilen, die Zweizeilengersten und die Vierzeilengersten.

Die Saatgerste tritt in der jüngeren Steinzeit in Mitteleuropa, Nordeuropa, im Balkan und in Mesopotamien in Erscheinung, in einem Gebiet, wo sie über Bronze- und Eisenzeit bis in die heutige Zeit vertreten ist. (31)

Im klassischen Griechenland aß der Bauer vor allem Gerstengrütze und Gerstenbrot; die Gerste war bis zur «Entdeckung» des Roggens auch das Hauptkorn der Germanen.

In seiner *Beschreibung der Geschlechter und Arten des Getreides* (2. Hälfte des 18. Jahrhunderts) schildert Albrecht von Haller ein Gerstenbrot, das die Schweizer «Äpler» zweimal im Jahr buken, «als dünne Fladen verfertigten, an Fäden aufzogen, über dem Herd aufhängten und so den Winter über in Fleischbrühe oder Milch erweicht, nach ihren Umständen aßen». (32)

Bis vor zehn Jahren hat man auf einigen Berghöfen des Martelltales Gerstenbrot gebacken. (33)

Gerstenbrot ist «prusig», schmeckt «kurz» und «prennt», d. h. es bröckelt sehr stark, und hat einen süßlich-scharfen Geschmack.

Heute noch wird manchmal Gerstenmehl dem Roggenmehl beigemischt, um das Brot «aufzurougl» (aufzulockern, Rifair im Münstertal).

Früher gab es Gerstenmus, Gerstenknödel, «Gerstenstruzn» und sogar «Straubm» aus Gerstenmehl. (Pens)

Im Sterzinger Passionsspiel (16. Jhd.) muß der wucherische Bauer im Höllenfeuer schmoren, weil er die Getreidepreise verteuert hat:

«Ich macht mit für kaufen das Korn tewr,  
Das treybt ich alzeit vert und bewr,  
Des selben gleich tat ich mit Gersten,  
Linsen, Prain und Arbais.  
Darumb ist mier nu worden zu haysz.»

*Brain*, das war der Hirsebrei, der eine Hauptkost des Mittelalters war; Marx von Wolkenstein erwähnt die gute «hirs» die im Gericht Völs gedeihte. (34)

Schließlich sei als Brotgetreide auch noch der Mais erwähnt, der schon 1573 in den Rechnungsbüchern von Salurn auftaucht und aus dem einst auch Brot hergestellt wurde, wie Marx von Wolkenstein bezeugt: «In diesen gericht Saleurn ist das felt bey land, wird allenhalben des grossen oder tirkischen weizen gar vil erzigl, gerat da gern und wol, ist gut trayt zum kochen UND ZUM PROT ZU MACHEN.» (35)



Anmerkungen:

1. Walter Adrian: «So wurde Brot aus Halm und Glut», Bielefeld 1959, p. 102
2. Freundliche Mitteilung von Dr. Lorenzo Dal Ri, der die Ausgrabungen in Tolereit durchführte.
3. Luis Oberrauch: «Schriften zur Urgeschichte Südtirols», Bozen 1978, p. 91
4. Bernardino Bagolini: «Le attività economiche nella preistoria del Trentino», in «Economia Trentina», 4, 1976, p. 114
5. Adrian, op. cit. 102: «Der Emmer stammt vom Wildemmer (*Triticum dicocoides*) ab, der heute noch in Palästina, im Kaukasusgebiet und in Westpersien beheimatet ist. Seine Umzüchtung zur Kulturform geschah wahrscheinlich in Babylonien . . . etwa im 5. Jahrhundert v. Chr. Er blieb dort dann auch bis zur persischen Herrschaft (6. Jahrhundert v. Chr.) das wichtigste Getreide. Von Babylonien gelangte er schon im 4. Jahrtausend nach Ägypten, Syrien und Palästina.»
6. Oberrauch, op. cit. p. 55
7. Reimo Lunz: «Urgeschichte des Raumes Algund - Gratsch - Tirol», Bozen 1976, p. 57
8. Lunz, op. cit. p. 59
9. Lunz: «Urgeschichte des Oberpustertales», Bozen 1977, p. 124
10. M. Rohrlisch - G. Brückner: «Das Getreide», Berlin 1966, p. 17: «Die Auslese von der Wildpflanze zur Kulturpflanze hätte sich damit vom Menschen ungewollt und doch wiederum von ihm indirekt über den Weizenanbau beeinflusst vollzogen».
11. Vgl. Schatz, WTM und Fink TWS
12. Fink, Küche, p. 81
13. Hermann Wopfner: «Bergbauernbuch», 1. Band, 3. Lieferung, p. 647
14. Marx Sittich von Wolkenstein: «Landesbeschreibung von Südtirol», Schlern-Schriften 34, Innsbruck 1936, p. 48
15. Hans Meise: «So backt der Bauer sein Brot», Bielefeld 1959, p. 23: «Das Verbreitungsgebiet des Roggens umfaßt im Norden Südnorwegen, Süd- und Mittelschweden und Südfinnland, seine Grenze führt im weiten Bogen ins südliche Sibirien hinein, durchquert die Ukraine und Österreich, schließt die Alpentäler ein, folgt der deutsch-französischen Sprachgrenze und erreicht an der Grenze zwischen Wallonien und Flandern das Meer. Das Kerngebiet des Roggenbrottes ist also Deutschland, südlich und westlich dieser Grenze ist das Weizenbrot vorherrschend . . .
- Goethe erlebte diesen Gegensatz in Frankreich und nennt Schwarz- und Weißbrot das «Schibolet» der Deutschen und Franzosen. Aus jener Zeit stammt auch sein «Soldatentrost»: «Nein hier hat es keine Not, schwarze Mädchen, weißes Brot. Morgen in ein anderes Städtchen schwarzes Brot und weiße Mädchen».
16. Lechner Peater, Jaufental
17. Karl Frei, Völlan
18. Oberinspektor Schubert: «Etwas über fremde Getreidesorten in Tirol», Jahrbuch des Tiroler Bauernbundes, Innsbruck 1922, p. 129 ff.
19. G. C. Faccini: «Unser Getreideanbau», Südtiroler Bauernkalender, Bozen 1950, p. 122
20. Wörndle-Vater, Villnöß
21. Zingerle: «Sitten», p. 176
22. Lenz-Vater, Planeil
23. Kaspar Telsler, Allitz  
Auch die Vellauer hatten gutes Korn, doch ihr Haupteinkommen kam von Kartoffeln und Stroh. Das Stroh verkauften sie den Algundern, die es als Futter und Streu benützten. In den 20er Jahren kostete ein Zentner Stroh 6 bis 7 Lire (Oacher-Vater, Vellau).
24. Faccini, loc. cit.
25. ibid
26. ibid
27. Adrian, op. cit. p. 104
28. Hermann Wopfner: «Brot», p. 116
29. Schubert, loc. cit. p. 140
30. Ray Tannahill: «Geschichte der Nahrung», Frankfurt 1979, p. 57
31. Adrian, op. cit. p. 103
32. Wopfner, loc. cit. p. 118: «Es handelt sich hier um sogenannte Lochbrote, wie sie schon in Funden aus urgeschichtlicher Zeit vorliegen und heute noch im Puschlav (Graubünden) und ebenso in Schweden gebräuchlich sind».
33. Rosa Maschler, Greuthof, Martell
34. Wolkenstein, op. cit. p. 254:  
«Es wags und hat auch dis gericht etliche gut weingewegs, aber des mer saurn . . . von traindt aber guten waiz, korn, gersten und futer, ruben, hirs, passen und arbas und heydenwaiz jre noturf genug» . . .
35. ibid, p. 204.