

Die Küche des Mittelalters und ihre Erforschung

Materialien verfügbar unter: <https://science-ink.uni-graz.at/>



Bauern bei der Ernte von Gerste
(Heidelberg, Universitätsbibliothek, Cpg.300, fol. 309r)

Wie ernährten sich die Menschen im Mittelalter?

Die Menschen des Mittelalters lebten hauptsächlich von dem, was sie selbst erwirtschafteten. Ein großer Teil der Bevölkerung waren Bauern, die mit Getreide, Gemüse, Obst und tierischen Produkten sich selbst und die Adeligen versorgten, unter deren Obhut sie standen. Überschuss wurde auf naheliegenden Märkten verkauft. Die Ernährung bestand aus Getreidebrei und Grützen; Brot, Hülsenfrüchten, Gemüse wie Kohl, Rüben, Pastinaken und Zwiebeln, ebenso wie Obst, Beeren und Nüsse. Fleischgerichte waren in einfachen Haushalten in der Regel seltener anzutreffen. Im Gegensatz zum Adel, wo es bei Festen nicht an solchen Speisen mangeln durfte. Dabei wurden Gerichte aus Rind-, Schwein- und Schaf- bzw. Lammfleisch gereicht, aber auch unterschiedlichste Fischgerichte und alle Sorten an gejagtem Wild und Geflügel. Das Jagdrecht lag beim Adel, das heißt, die einfache Bevölkerung konnte nicht einfach in den Wald gehen und den Speiseplan mit selbst erlegtem Wild ergänzen. Je nach Haushalt kamen mehr oder weniger anspruchsvolle Getränke auf den Tisch. Dazu gehörte Wein, Bier, Most oder Met. Wasser wurde aufgrund der häufig schlechten Wasserqualität der Brunnen möglichst nicht getrunken.

Verfügbarkeit, Lagerung und Transport von Lebensmitteln

Ohne moderne Erfindungen wie Autos, Flugzeuge und Kühlschränke waren die Möglichkeiten, Lebensmittel zu transportieren und zu lagern stark eingeschränkt. Das bedeutet, dass man hauptsächlich auf regionale und saisonale Nahrungsmittel angewiesen war – also das aß, was in der Gegend und zur jeweiligen Jahreszeit verfügbar war. Damit man im Winter auch noch etwas zu Essen auf den Tisch bringen konnte, mussten Nahrungsmittel haltbar gemacht werden. Dafür wurden verschiedene Konservierungsmethoden genutzt. Beispielsweise räucherte man Fleisch und Wurstwaren, damit diese essbar blieben. Für den langen Transport von den Meeresküsten ins Landesinnere wurden Fische in Salz eingelegt oder vorher an der Luft getrocknet. Auch Obst und Gemüse wurde konserviert oder nach der Ernte in kühlen Erdkellern gelagert und waren so über längere Zeit verfügbar. Obst wurde oft eingekocht oder getrocknet. Obwohl der Großteil der Nahrungsmittel aus der unmittelbaren Umgebung stammte, gab es durchaus schon exotische Lebensmittel, die über den Fernhandel kamen und in der Regel nur für wohlhabende Menschen erschwinglich waren. Gewürze wie Pfeffer, Zimt, Safran oder Ingwer, aber auch getrocknete Feigen oder Datteln kamen aus dem Orient nach Europa. Lebensmittel wie Kartoffeln, Mais oder Tomaten gab es dagegen noch nicht, denn diese stammen vom amerikanischen Kontinent und sollten erst mit der Entdeckung Amerikas nach Europa kommen.



Küchendarstellungen aus dem Tacuinum sanitatis (14. JH)
(Wien, Österreichische Nationalbibliothek, Cod. Ser. n. 2644, fol. 80v und 81r)

Speisevorschriften der Kirche

Für Arm und Reich gleichermaßen galten die Speisevorschriften der Kirche. Das Christentum prägte das tägliche Leben und verbot es, an Fasttagen Fleisch zu essen. An besonders strengen Fasttagen durften auch keine Speisen, in denen Eiern, Milch oder Käse verarbeitet waren, auf den Tisch kommen. Je nach Zeit und Region konnte es pro Jahr bis zu 150 Fasttage geben. Wer es sich leisten konnte, musste allerdings nicht verzichten und griff auf aufwändige Fastenspeisen und Ersatzprodukte wie Mandelmilch, Mohnkäse und Würste aus Feigen zurück.

Mittelalterliche Geistliche (Heidelberg, Universitätsbibliothek, Cpg. 21, fol. 317v.)





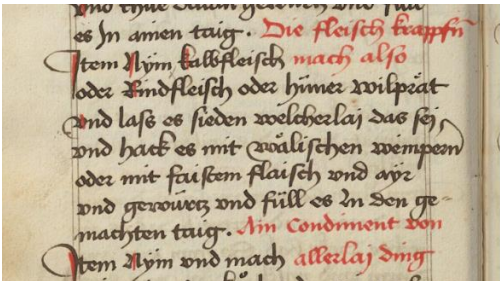
Archäologische Funde: Reste mittelalterlicher Keramik und mittelalterlicher Kochtopf
([https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Medieval_Pottery_\(FindID_151488\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Medieval_Pottery_(FindID_151488).jpg) und https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Early_Medieval_Sandy_ware_pot.jpg)



Das „Buoch von guoter spise“ (1350)
München, Universitätsbibliothek, Cim. 4 (= 2° Cod. ms. 731)

Woher wissen wir, wie die Menschen im Mittelalter gekocht und gegessen haben?

Wenn es um vergangene Zeiten geht, dann verdanken wir der Archäologie (= Lehre von den Altertümern) vieles, von dem was wir heute wissen. In der Archäologie werden sogenannte „materielle Hinterlassenschaften“ der Vergangenheit untersucht. Es werden also unter anderem alte Bauwerke und Artefakte (= von Menschen hergestellte Gegenstände) erforscht. Diese Dinge können Aufschluss darüber geben, wie Menschen in früheren Zeiten gelebt haben. Wenn es darum geht herauszufinden, wie und was die Menschen früher gegessen haben, sieht es ein wenig anders aus. Zwar werden manchmal noch Pflanzenreste oder Knochen gefunden, aber das sind Ausnahmefunde, denn Lebensmittel verrotten innerhalb kürzester Zeit und es bleibt nichts übrig, was man erforschen könnte. Deshalb ist man in diesem Forschungsbereich auch auf andere Quellen angewiesen, nämlich auf schriftliche Quellen. Eine davon sind Kochrezepte, die ab 1350 mit der Hand aufgeschrieben wurden - allerdings noch nicht in der Form von heutigen Kochbüchern, sondern eher als lose Rezeptsammlungen, die mit unterschiedlichen anderen Texten gemeinsam in Bücher gebunden wurde oder als Einschub zwischen anderen Texten aufgeschrieben worden. Größere Verbreitung von Rezepten kommt erst mit dem Buchdruck ab 1450 auf.



Basel, UB Basel, AN V 12, fol. 54v



Die fleisch krapfen mach also Item Nym kalbfleisch oder Rindfleisch oder huener wilpraet vnd lass es sieden welcherlay das sej vnd hack es mit waelischen weinperrn oder mit faistem flaisch vnd ayr vnd gewuerz vnd fill es in den gemachten taig .



Die Fleischkrapfen mache so: Ebenso nimm Kalbfleisch oder Rindfleisch oder Hühner, Wildbret und lasse es kochen, welches es auch sei, und hacke es mit welschen Weintrauben [Rosinen] oder mit fettem Fleisch und Eiern und Gewürzen und fülle es in den vorbereiteten Teig.

Mittelalterliche Kochrezepte und ihre Erforschung

Mittelalterliche Kochrezepte unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht von heutigen Rezepten: Sie wurden nicht als Anleitung für Anfänger verfasst, sondern als Nachschlagewerke von erfahrenen Köchen für erfahrene Köche. Daher enthalten sie meist keine Mengenangaben oder konkrete Zubereitungsanweisungen. Dieses Wissen wurde vorausgesetzt. Aufgeschrieben wurden in der Regel nur besondere Gerichte aus dem Umfeld wohlhabender Adelliger und Geistlicher, die oft eine Vielzahl von exotischen und teuren Zutaten enthielten.

Das erste Kochbuch in deutscher Sprache wurde im Jahr 1350 verfasst. Das „Buoch von guoter spise“ wurde in einer Sammlung von unterschiedlichen Texten, z.B. Gebeten, Liedern und medizinischen Rezepten, aufgeschrieben und wird heute in München aufbewahrt. Die Sprache, die damals zwischen 1350 und 1650 geschrieben wurde, nennt man Frühneuhochdeutsch. Dieses Deutsch unterscheidet sich in einigen Punkten von heute: U.a. wurden viele Wörter anders geschrieben und es gab noch keine Regeln zur Groß- und Kleinschreibung.

Um diese Rezepte näher erforschen zu können, müssen die Texte daher zuerst von Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen transliteriert (also von der mittelalterlichen Handschrift in moderne Schriftzeichen gebracht) und anschließend in unser heutiges Deutsch übersetzt werden. Danach können unterschiedlichste Analysen und Studien durchgeführt werden – das meiste davon geschieht heute mit der Unterstützung von Computerprogrammen.