

# Mittelalterliche Ernährung und Kultur

Wer an Essen und Trinken im Mittelalter denkt, dem kommt häufig das Bild eines zünftigen Ritteressens in den Sinn, wo sich die Tische vor lauter Speisen biegen und der Alkohol in Strömen fließt. In vielen Filmen ist diese Szene äußerst beliebt, aber sie vermittelt eine völlig falsche Vorstellung von den Ernährungsgewohnheiten der damaligen Zeit.

Das Mittelalter unterscheidet sich in einigen Punkten ganz gravierend von der Gegenwart. Das betrifft unter anderem die Gesellschaftsform, die Mobilität, die Technologie und den Einfluss, den die Religion hatte. Die Menschen lebten hauptsächlich von dem, was sie selbst erwirtschafteten, das heißt der größte Teil der Bevölkerung waren Bauern. Die Bauern versorgten in erster Linie die eigene Familie und ihren Lehnsherren, also die Adligen unter deren Obhut sie standen. Es wurde angebaut, was das jeweilige Stück Land hergab und der Überschuss auf den naheliegenden Märkten verkauft.

Ohne Auto, Zug oder Flugzeug konnten verderbliche Nahrungsmittel nur begrenzt transportiert werden, da frische Produkte nun mal keine langen Transportzeiten vertragen. Und ohne Kühlschränke konnten die meisten Produkte auch nur relativ kurz gelagert werden. Das bedeutet, dass man hauptsächlich auf regionale und saisonale Nahrungsmittel angewiesen war.

Damit man im Winter auch noch etwas zu Essen auf den Tisch bringen konnte, mussten die Nahrungsmittel haltbar gemacht werden. Dafür wurden verschiedene Konservierungsmethoden genutzt. Bei-



Abb. 1: Kulturelle Eckpfeiler: im Hintergrund eine Darstellung des Ständesystems, im Vordergrund eine zeitgenössische Darstellung der Stadt Nürnberg.

spielsweise räucherte man Fleisch und Wurstwaren, damit diese lange 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. Gemüse wurde nach der Ernte in kühlen Erdkellern gelagert und war so über längere Zeit verfügbar. Obst wurde eingekocht oder getrocknet.

Obwohl der Großteil der Nahrungsmittel aus der unmittelbaren Umgebung kam, gab es durchaus schon exotische Lebensmittel, die über den Fernhandel kamen. Gewürze wie Pfeffer, Zimt, Safran oder Ingwer, aber auch getrocknete Feigen oder Datteln kamen aus dem Orient nach Europa. Lebensmittel wie Kartoffeln oder Tomaten gab es dagegen noch nicht, denn diese stammen vom amerikanischen Kontinent und sollten erst mit der Entdeckung Amerikas nach Europa kommen.

Die Menschen waren in hohem Maß von der Natur abhängig: Starke Regenfälle, Dürren, Überschwemmungen, Stürme, Unwetter, Kälte oder extreme Hitze – all das konnte die Ernte beeinträchtigen oder auch völlig vernichten. Wenn die Ernte gut war, dann gab es – zumindest zeitweise – Nahrung im Überfluss. War die Ernte schlecht, dann wurde oft gehungert. Dieser ständige Wechsel zwischen Überschuss und Mangel prägte die Ernährung der Bevölkerung.

Welche anderen Faktoren bestimmten, was auf den Tisch kam? Damals wie heute gab es arme und reiche Menschen. Und damals wie heute spielt diese Tatsache in der Ernährung eine große Rolle. Ein Bauer konnte sich weder exotische Gewürze leisten, noch konnte er täglich Fleisch auf den Tisch bringen. Das Jagdrecht lag beim Adel, das heißt, die einfache Bevölkerung konnte auch nicht in den Wald gehen und den Speiseplan mit selbst erlegtem Wild aufpeppen.



Abb. 2: Nahrungsmittelerzeugung im Mittelalter: winterliche Schlachtszenen und ein Hahn, der verkauft wird.

Bildquellen: Darstellung der spätmittelalterlichen Ständeordnung. Holzschnitt von Jacob Meydenbach aus Prognosticatio von Johannes Lichtenberger, 1488. Christus auf dem Regenbogen segnet die drei Stände Klerus (links), Adel (rechts) und Bauern (unten). Aufschrift: "Tu supplex ora, tu protege, tuque labora" (Du bete demütig, du schütze, und du arbeite); <https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:St%C3%A4ndeordnung.jpg> // Holzschnitt mit Nürnberger Stadtansicht aus der Schedel'schen Weltchronik, Blatt 99v/100r, 1493; [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nuremberg\\_chronicles\\_-\\_Nuremberga.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nuremberg_chronicles_-_Nuremberga.png) // Ein Kind saugt im warmen Haus an der Mutterbrust, während in der Kälte draußen Brennholz gehackt wird. Flämisch, um 1500. In: Collins, Davis: 2003, S. 124. // Die Illustration aus einem flämischen Kalender des 16. Jahrhunderts zeigt mehrere typische Herbstarbeiten. In: Collins, Davis: 2003, S. 109.

Auch die Menge der Lebensmittel war in einer bäuerlichen Familie stark beschränkt. Das Essen musste für alle reichen und je nach Ernte hieß das oft, dass die Familie hungern musste, denn die Abgaben an den Lehensherren waren dennoch in voller Höhe zu leisten. Auch der Adel unterlag gewissen Einschränkungen, wenn es zu Missernten und infolgedessen zu Hungersnöten kam, aber weit weniger als die einfache Bevölkerung.

Was allen Schichten gemeinsam war, waren die Speisevorschriften der Kirche. Das Christentum prägte und strukturierte das tägliche Leben stark. Die Speisegebote verboten an Fasttagen Fleisch zu essen. An besonders strengen Fasttagen durfte auch keine Speisen in denen Eiern, Milch oder Käse verarbeitet waren auf den Tisch. Je nach Zeit und Region konnten es pro Jahr bis zu 150 Fasttage geben. Auch die Anzahl der Mahlzeiten und die Nahrungsmenge sollte an Fasttagen reduziert werden.



Abb. 3: Gewürze (hier wird die Pfefferernte dargestellt) und Fisch waren in der Regel Speisen des Adels.

Bildquellen: Fischfang mit dem Netz, Miniatur 15. Jahrhundert. In: Meneau, Caen: 2001, S. 87. // Pfefferernte in Indien. Miniatur aus einer Handschrift des Milione (Buch der Wunder) von Marco Polo. In: Laurieux: 1999, S. 34. // November. Eichelerte, Miniatur aus dem 15. Jh. In: Meneau, Caen: 2001, S. 117.



Abb. 4: Schweinemast im Herbst: Die Schweine werden in den Wald getrieben, wo sie Eicheln fressen können.

Das Leben und die Ernährung waren also entbehrensreich. Hauptsächlich ernährte man sich von Getreidebrot und Grützen, Hülsenfrüchte und Gemüse wie Kohl, Rüben, Pastinaken und Zwiebeln ergänzten die Ernährung. Ebenso wie Obst, Beeren und Nüsse. Fleischgerichte waren in einfachen Haushalten selten anzutreffen. Im Gegensatz zum Adel, wo es bei Festen nicht an Fleischspeisen mangeln durfte. Dabei wurden Gerichte aus Rind-, Schwein- und Schaf- bzw. Lammfleisch gereicht, aber auch alle Sorten an gejagtem Wild und Geflügel. An Fasttagen wurde dagegen auf Fischgerichte ausgewichen, die mit Saucen und Beilagen aller Art serviert wurden. Je nach Haushalt kamen mehr oder weniger anspruchsvolle Getränke auf den Tisch. Dazu gehörte Wein, Bier, Most oder Met – sie alle hatten wesentlich weniger Alkoholgehalt als heute üblich. Wasser wurde aufgrund der häufig schlechten Wasserqualität der Brunnen möglichst nicht getrunken.

Die Kochrezepte, die aus dem Mittelalter überliefert sind, zeigen nur einen Ausschnitt dessen, was tatsächlich konsumiert wurde. Zum einen wurde das

Alltägliche, das Einfache nicht aufgeschrieben, sondern nur das, was heraussticht – das Besondere. Zum anderen handelt es sich bei den Überlieferungen immer um die sogenannte ‚Herrenküche‘, also die Speisen des Adels. Über das Essen der Bauern gibt es keine direkten Hinweise in Form von Kochrezepten.

#### Wissenschaftliche Literatur:

- Schubert, E. (2006). Essen und Trinken im Mittelalter. Darmstadt: Primus.
- Laurieux, Bruno. 1999. Tafelfreuden im Mittelalter. Die Eßkultur der Ritter, Bürger und Bauersleut. Augsburg: Bechtermünz.
- Meneau, Marc, und Annie Caen. 2001. Schlemmereien aus der Klosterküche. München: Christian.
- Collins, Marie, Virginia Davis, und Hans Freundl. 2003. Mittelalterliches Leben auf dem Lande. Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Wien: Tosa

