

Griechische Hühner

DER ÄLTESTE BELEG für «Arme Ritter», ein heute noch bekanntes, einfaches Gericht, verbirgt sich in diesem Rezept im *Buoch von guoter spise*: «Griechische Hühner» bestehen nämlich aus Pfannkuchen mit Äpfeln, Hühnerfleisch und eben «Armen Rittern». Allerdings wird hier deren Zubereitung weitgehend bereits als bekannt vorausgesetzt.

Ein gutes Gericht.

Man soll ein Huhn in Speck gewickelt braten. Und schneide dann acht Scheiben Arme Ritter und back sie in Schmalz nicht zu trocken. Und schäle saure Äpfel und schneide sie in breite Scheiben, so daß die Kerne herausfallen, back sie ein wenig in Schmalz. Dann mache einen großen Eierpfannkuchen, der die ganze Pfanne ausfüllt, und würze ihn. Dann leg zuerst eine Schicht Äpfel, dann die Armen Ritter, danach das Huhn hinein, das in kleine Stücke geschnitten sein soll. Tu auf jede Schicht ein wenig Gewürz, und mach eine Sauce aus Wein und Honig und Gewürzen, nicht allzu heiß. Dann falte den Pfannkuchen zusammen, stürze eine Schüssel darüber, kehr die Pfanne (mitsamt der Schüssel) um, (so daß der Pfannkuchen umgekehrt in der Schüssel liegt,) schneide oben ein Fenster hinein und gieß die Sauce da hinein und servier es. Dieses Gericht heißt «Griechische Hühner».

FÜR 4 PERSONEN

Teig		Fülle	
100g	Mehl	1	kleine Poularde oder 3–4 Hähnchenbrustfilets
¼l	Milch	2 dl	Hühnerbrühe
2	Eier	4–6	dünne Scheiben durchwachsener Speck
1	Prise Salz	4	Scheiben Weiß- oder Toastbrot
	Butter zum Abbacken	1 dl	Milch
	<i>Sauce</i>	2	Eier
2 dl	Weißwein	1 TL	Zucker
5 EL	Honig	2 Msp	Zimt
½ TL	Zimt	2	Boskop Pfeffer
1	Prise Kardamom	2 Msp	Ingwerpulver
		2 Msp	Galgant Salz
		150g	Schmalz

ZUBEREITUNG: Die Poularde waschen, trockentupfen, innen und außen pfeffern und salzen; mit Speck umwickeln; etwas Schmalz in einen Schmor-

topf geben, die Poularde kurz anbraten, mit Hühnerbrühe ablöschen und bei schwacher Hitze in etwa 45 Minuten garen. Wenn man Hähnchenbrustfilets verwendet, diese mit Speck umwickeln, in einer Pfanne in etwas Schmalz anbraten, bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze in etwa 20 Minuten garen. Das Hühnerfleisch in Tranchen, den Speck in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel legen, zudecken und warmstellen.

In der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit der Milch verquirlen, die Weißbrotscheiben kurz hineintauchen und in einer Pfanne in heißem Schmalz ausbacken und warmstellen.

Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse daraus entfernen, quer in nicht zu dünne Scheiben schneiden, etwas Zucker und Zimt auf die Scheiben streuen und in heißem Schmalz backen; sie sollen nicht zerfallen.

Weißwein mit Honig erhitzen, bis sich der Honig ganz aufgelöst hat; mit ~~Zucker~~ und Kardamom abschmecken.

Aus den angegebenen Zutaten für den Teig nach der Anweisung im Basisrezept (S. 37) einen Pfannkuchenteig herstellen, wenigstens vier dünne, möglichst große Pfannkuchen in heißer Butter abbacken. Auf jeden Pfannkuchen eine Apfelscheibe, eine ausgebackene Weißbrotscheibe (= den «Armen Ritter»), zwei bis drei Tranchen Hühnerfleisch und etwas Speck legen. Jede Schicht mit Pfeffer, Salz, Ingwerpulver und etwas Galgant würzen. Die Pfannkuchen zusammenfalten, auf einen tiefen Teller stürzen, ein Loch von ca. 2–3 cm Durchmesser hineinschneiden und die Sauce hineingießen.

aus: Das Kochbuch des Mittelalters. Rezepte aus alter Zeit, eingeleitet, erläutert und ausprobiert von Trude Ehlert.

Patmos/Albatros Verlag: Düsseldorf 2000.

Essen und Trinken im Mittelalter

ALS IM JAHRE 1248 im Franziskanerkloster von Sens der französische König Ludwig IX., der Heilige, gemeinsam mit den Oberen des Franziskanerordens tafelte, wurde nach Auskunft des italienischen Historiographen Salimbene von Parma folgendes gereicht: zuerst Kirschen, dann Weißbrot, vorzüglicher Wein, junge dicke Bohnen in Milch gekocht, Fische und Krebse, Aalpasteten, Reis mit Mandelmilch und Zimt, gebratene Aale mit erstklassiger Sauce, Torten, Kuchen und schließlich Früchte. Gut ein halbes Jahrhundert später läßt im Jahre 1303 der Magistrat der Stadt Weißenfels für den Bischof Benno von Zeitz aus Anlaß der Einweihung der Weißenfeler Stadtkirche eine zweitägige Feier veranstalten; am ersten Tag werden zum Festessen serviert: Eiersuppe mit Safran, Pfefferkörnern und Honig, Hirsegemüse, Schafffleisch mit Zwiebeln, gebratenes Huhn mit Zwetschgen, Stockfisch mit Öl und Rosinen, in Öl gebackene Bleie, gesottener Aal mit Pfeffer, gerösteter Bückling mit Leipziger Senf, sauer zubereitete, gesottene Fische, gebackene Barben, in Schmalz zart gebratene kleine Vögel mit Rettich, eine Schweinskeule mit Gurken. Am zweiten Tag gab es Schweinefleisch, Eierkuchen mit Honig und Weinbeeren, gebratenen Hering, kleine Fische mit Rosen, aufgebratene Bleie, gebratene Gans mit roten Rüben, gesalzene Hechte mit Petersilie, Salat mit Eiern, Gallert und Mandeln.

Wenn – was leider allzu selten geschieht – Chronisten derartige Speisefolgen überliefern, läßt die Vielzahl der Gerichte und die Verschiedenheit der Zubereitungsarten bei flüchtiger Lektüre Assoziationen an das Schlaraffenland aufkommen. Doch was sagen diese Berichte bei genauerem Hinsehen über Essen und Trinken im Mittelalter aus?

Essen im Mittelalter – wie im Schlaraffenland?

Die in den beiden Menüplänen erwähnten Gerichte sind Bestandteile von Festessen. Sie werden nur beschrieben, weil die festlichen Begegnungen des Königs mit den Ordensspitzen und des Magistrats mit dem zuständigen Bischof den Chronisten der Aufzeichnung wert sind, denn das festliche Mahl mit seinen zahlreichen Gängen ist Zeichen für die angemessene Würde, in der Gastgeber und Gäste miteinander umgehen, und für die Ehre, die man einander erweist. In diesen Speisefolgen sind also nicht Alltags-, sondern Festspeisen überliefert.

Die da miteinander speisen, sind in beiden Fällen hochgestellte Persönlichkeiten: der König, geistliche Würdenträger und die Spitzen der städtischen Oberschicht. Die edlen Dinge, die ihnen aufgetischt werden, wie Weißbrot und Wein, Reis mit Mandelmilch und Zimt, oder Eiersuppe mit

Safran und Pfeffer, gehören zur Herrenspeise, nicht zur Bauernspeise, eine Unterscheidung, die immer wieder vor allem in der didaktischen Literatur des Mittelalters begegnet, in der die ständische Gebundenheit der Ernährung als vorgegeben gelehrt wird.

Aber nicht nur die ständische Gebundenheit der Speisen ist an den Speiseplänen ablesbar. Kirschen und frische Bohnen lassen darauf schließen, daß die Mahlzeit in Sens im Frühsommer stattfand (es war der 7. Juni); die Zwetschgen zum gebratenen Huhn und die roten Beete zur gebratenen Gans deuten auf ein spätherbstliches Essen hin, wenn man nicht von getrockneten Zwetschgen und sauer eingelegten roten Beeten ausgehen will. Weit mehr, als wir uns das heute, da wir zu Weihnachten frische Erdbeeren oder tiefgekühlte Himbeeren auf den Tisch bringen können, vorzustellen vermögen, war das Essen im Mittelalter von dem jahreszeitlichen Angebot an Früchten und Gemüse und selbst an Fleisch abhängig, da es nur wenige Konservierungsmöglichkeiten gab.

Vergleicht man die beiden Speisepläne miteinander, so fällt auf, daß auf König Ludwigs Tisch kein Fleisch zu finden ist – sein Festmahl fand also offensichtlich an einem Fasttag statt. Der Bischof hingegen bekam neben verschiedenen Fischen auch Fleisch von Hühnern, Gänsen, Schafen und Schweinen vorgesetzt; es kann demnach kein Fasttag gewesen sein. Was gegessen wird, ist im Mittelalter also nicht nur von der natürlichen Jahreszeit abhängig, sondern auch vom Kirchenkalender, der das Jahr in Fastenzeiten und Nicht-Fastenzeiten einteilt.

Alltags- und Festspeise, Herren- und Bauernspeise

An Festtagen, im Herbst nach einem ertragreichen Sommer und in der Zeit des Schlachtens hat es den Überfluß wohl wirklich gegeben, den Berichte von Festgelagen wie die oben zitierten suggerieren. Das Übermaß an Essen, vor dem sowohl moraldidaktische als auch medizinisch-diätetische Schriften immer wieder warnen, steht aber in krassm Gegensatz zu Hungersnöten nach Mißernten, von denen vor allem Bauern und Leibeigene getroffen werden, weil sie ihre Abgaben in Naturalien leisten müssen und sich nicht durch den Ankauf von Nahrungsmitteln behelfen können. Und anders als heute, da Saatgetreide auf dem Weltmarkt stets zur Verfügung steht, folgt auf den überwiegend regional beschickten Märkten des Mittelalters einer Mißernte sofort eine Teuerung, weil kein ausreichendes Saatgetreide vorhanden ist. Geringere Aussaat und neue Mißernte sind oft die Konsequenz. Große Schwankungen zwischen Überfluß und Mangel und die Ungewißheit, ob morgen noch soviel dasein wird wie heute, machen die Lust am vielen und guten Essen verständlich, die von spätmittelalterlichen Liederdichtern wie Steinmar und Hadlaub besungen, aber von Satirikern wie Sebastian Brant als Narretei getadelt wird. Die Erfahrung von Hunger und Mangel

befördert auch die Phantasien vom Schlaraffenland, in dem einem gebratene Tauben direkt in den Mund fliegen. Das Alltagsessen aber war sicherlich geprägt von den Schwankungen zwischen Mangel und Überfluß, wenn auch für die Menschen der verschiedenen sozialen Schichten, für Herren und Bauern, in unterschiedlichem Maße.

Wenn in der mittelalterlichen Literatur zwischen Herren- und Bauernspeise unterschieden wird, so sind mit dem Wort «Herren» diejenigen bezeichnet, die über Land und Leute Verfügungsgewalt besitzen und Abgaben von den Bauern erhalten, die dieses Land bewirtschaften; Herren sind also vor allem die Adligen, aber auch die hohe Geistlichkeit, die sich ja zumeist aus dem Adel rekrutiert, während das Wort «Bauern» die meist in Abhängigkeit auf dem Lande Arbeitenden meint. Ende des 13. Jahrhunderts, einer Zeit steigender wirtschaftlicher Prosperität der Bauern, in der die gewohnten, rechtlich abgesicherten Standesgrenzen durchlässig zu werden beginnen, ruft der Satiriker Seifrit Helbling dazu auf, die Bauern, die sich nicht mehr mit den ihnen nach ihrem Stand zukommenden Speisen begnügen wollen, in die Schranken zu weisen, und er vergleicht zur Abschreckung das Bestreben der Bauern, an der Herrenspeise zu partizipieren, mit einer folgenschweren Naturkatastrophe:

*Den Bauern bestimmt man zur Speise
Fleisch und Kraut und Gerstenbrei;
ohne Wildbret sollten sie sein,
am Fasttag Hanf, Linsen und Bohnen;
Fisch in Öl sollten sie schon
die Herren essen lassen, das war so Brauch.
Nun essen sie mit den Herren
alles, was man Gutes finden kann.
Das ist für das Land ein Hagelschlag. (VIII, 880–888)*

Etwa zur gleichen Zeit meint Hugo von Trimberg etwas beschönigend:

*Mancher Bauer wird grau wie Schimmel
und hat nie Blancmanger gegessen,
Feigen, Hausen, Mandelkerne:
Rüben und Sauerkraut aß er gern,
und es war ihm manchmal recht wohl
bei einer Rinde von Haferbrot
wie einem Herrn bei Wild und Schlachtfleisch. (9812–9819)*

Aus diesen und ähnlichen Texten, die der moralischen Bestärkung ständisch gebundener Ernährungsregeln gelten, sowie aus den historischen Berichten von Festmählern läßt sich ablesen, was im einzelnen zur Herren- und was zur Bauernspeise gehört.

Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal in einer Zeit, in der Getreideprodukte vor allem in den unteren sozialen Schichten einen wesentlichen Teil der Nahrung darstellen, ist das Brotgetreide. Das aus fein gemahlenem Weizenmehl hergestellte Weißbrot ist dem Herrentisch reserviert, während Hafer- oder Roggenbrot auf dem bäuerlichen Tisch zu finden ist. Dort ergänzen Getreidebreie vor allem aus Gerste oder Hafer, seltener aus Hirse oder Dinkel die Grundnahrung. Überhaupt ist der Anteil vegetabiler Nahrung in der bäuerlichen Küche weit höher als in der Herrenküche, in der das Fleisch eine sehr viel wichtigere Rolle spielt. Einziges Importgetreide auf dem Herrentisch ist der Reis, der als Grundlage von Gerichten wie auch als Bindemittel verwendet wird. Buchweizen gelangt erst im 15. Jahrhundert allmählich aus Asien nach Mitteleuropa. Alle Arten von heimischen Gemüsen werden gegessen, vor allem Rüben und verschiedene Sorten Kohl, daneben aber auch Lauch, Rettich, Möhren, Zwiebeln, Kürbisse und Gurken, die zuerst in Klostergärten kultiviert wurden, Fenchel, verschiedene Salatarten wie etwa Rapunzel, ferner Erbsen, Linsen und dicke Bohnen. Die weißen und die grünen Bohnen kamen erst nach der Entdeckung Amerikas nach Europa. Besonders Rüben und Kohl – dieser auch in Form von Sauerkraut – gelten als Bauernspeise und werden in bäuerlichen Haushalten in großen Mengen verzehrt; aber sie sind ebenso wie die anderen Gemüsearten, darunter vor allem die Erbsen, auch auf dem Herrentisch zu finden. Einige Rezepte für Hanfgemüse in österreichischen Handschriften belegen, daß Hanf dort als Gemüsepflanze angebaut wurde. Pilze werden dagegen in den ältesten Kochbüchern nicht erwähnt.

Von den Fleischsorten ist das Wild dem Herrentisch vorbehalten, weil der Adel das Jagdprivileg innehat. Wildschwein, Hirsch, Reh, Dachs, Hase, Bär, Steinbock, Gemse, Eichhorn, Igel (von dessen Gesundheit Hildegard von Bingen glaubt, daß sie auf den Menschen übergehe) und viele Federwildarten, darunter Wachteln, Rebhühner, Fasanen, Wildenten, Tauben, Kleinvögel wie Kiebitze, Krammetsvögel, Drosseln oder Sperlinge, aber auch Reiher und Kraniche, werden genossen; dennoch beträgt der Anteil des Wilds an der fleischhaltigen Nahrung, wie Untersuchungen der Knochenfunde in häuslichen Abfällen belegen, auf ländlichen Adelsitzen kaum mehr als 5 %, in den spätmittelalterlichen Städten sogar nur zwischen 0,7 und 3 %.

Der Großteil des Fleisches wird also von den Haustieren geliefert. Davon kommen auf den Herrentisch die Bratenstücke von Kalb, Rind und Schwein, aber auch von Schafen und Ziegen, ferner Schweser sowie an Innereien Hirn, Leber und Bries. Vom Geflügel sind auf dem Herrentisch nicht nur Hühner, Kapaune, Enten und Gänse zu finden, sondern auch Schwäne und Pfauen, die im Spätmittelalter eigens in Volieren gehalten werden. Im bäuerlichen Haushalt werden Schweinespeck und Würste, Schaf- und Ziegenfleisch sowie an Innereien auch Lunge und Niere verwertet. Geflügel

wird auf dem Bauernhof gehalten, ist aber zum großen Teil für die Naturalabgaben bestimmt. Dennoch werden Hühner, Enten und Gänse auch in der bäuerlichen Küche verarbeitet.

Eier, Milch und Milchprodukte werden sowohl in der bäuerlichen als auch in der Herrenküche verwendet. Ungewöhnlich hoch ist dabei der Anteil des Hühnereiweißes an herrschaftlicher Nahrung, weil das Fleisch, sofern es nicht am Spieß gebraten wird, meistens mehrfachen Garprozessen ausgesetzt wird: man brät oder kocht es zunächst, zerkleinert es, würzt es und verarbeitet es dann mit Hilfe von Eiern und Bindemitteln zu Pasteten oder sogenannten *holbraten*, großen, bratenförmigen Fleischklößen, die dann am Spieß oder auf dem Rost nochmals gebraten werden.

Obgleich Seifrit Helbling auch den Fisch den Herren reservieren möchte, verzehren in der Fastenzeit auch Bauern Fische. Während sie aber auf das angewiesen sind, was nahegelegene Flüsse hergeben, gehören Lachs, Hecht, Barsch und Aal zur Herrenspeise. Diese Fische kommen oft, ebenso wie Hering oder Kabeljau, eingesalzen auf den Markt und werden, wie auch der Stockfisch, über den Fernhandel vertrieben. Aus den heimischen Gewässern stammen Neunauge, Hausen, Äsche, Forelle und viele nur regional verbreitete Fischarten. Besonders begehrt ist der Hausen, eine Störart, weil man seine Schwimmblase in warmem Wasser auflösen und als Geliermittel verwenden kann.

Als Fett dienen der Herren- wie der bäuerlichen Küche in erster Linie Schweineschmalz und Speck. In der Herrenküche wird dies ergänzt durch Öl und im Spätmittelalter zunehmend auch durch Butter.

Heimische Früchte, wie Kirschen, Äpfel, Birnen, Quitten, Pflaumen, Schlehen, Pfirsiche, Erdbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Hagebutten, Holunderbeeren und Haselnüsse, stehen sowohl den Bauern als auch den Herren zur Verfügung. Für größere Vielfalt auf dem Herrentisch sorgen zusätzlich Weintrauben, getrocknete Weinbeeren und importierte Früchte wie getrocknete Feigen und Datteln, ferner Mandeln, Pomeranzen und Limonen. Vor allem Mandeln sind in der herrschaftlichen Küche unentbehrlich, da viele Gerichte auf der Basis von Mandelmilch hergestellt werden, einer Mischung aus im Mörser sehr fein zerstoßenen Mandeln mit Wasser und Wein (vgl. Rezept S. 33), die besonders als Milchersatz in der Fastenzeit Verwendung findet, aber auch außerhalb der Fastenzeit zahlreiche Gerichte verfeinern kann, so z. B. das von Hugo von Trimberg erwähnte *Blancmanger* aus Mandelmilch und Hühner- oder Kalbfleisch oder Fisch (vgl. Rezept S. 123). Mandeln sind auch wichtigste Zutat für Marzipan, das bereits der berühmte katalanische Arzt Arnald von Villanova (gest. 1311) als *marzapan* erwähnt und dessen Zubereitung u. a. die Augsburger Patriziertochter Sabina Welserin in ihrem 1553 begonnenen, handschriftlichen Kochbuch beschreibt.

Zum Würzen dienen heimische Kräuter, wie Petersilie, Minze, Salbei,

Raute, Anis, Dill, Kümmel, alle Arten von Lauch, Schalotten (die ihren Namen der Stadt Askalon verdanken), Liebstöckel, Fenchelsamen, Kerbel, Senf, Brunnenkresse, Wacholderbeeren, Sellerie, Meerrettich. In der herrschaftlichen Küche spielen daneben vor allem die Importgewürze eine wesentliche Rolle. Am berühmtesten ist natürlich der Pfeffer, durch den manche Fernkaufmannsfamilie zu Reichtum gelangte. Sehr häufig verwendet werden aber auch Zimt, Kardamom, Ingwer, Galgant aus der Familie der Ingwergewächse, Gewürznelken, Muskatnuß und Muskatblüte, ein aus dem Samenmantel der Muskatnuß gewonnenes, stark duftendes Gewürz, das heute auch unter dem Namen Macis bekannt und in Apotheken erhältlich ist, sowie der zum Würzen wie zum Färben benutzte Safran. Für unseren heutigen Geschmack ungewohnt ist die Kombination dieser Gewürze mit Fleisch oder Fisch, wie es heute noch in der orientalischen Küche üblich ist. Alle diese Gewürze sind Luxusgüter und nur den Wohlhabenden erschwinglich. So kosten laut den Abrechnungen des Stifts Klosterneuburg bei Wien in den Jahren 1420/21 jeweils pro Pfund: Pfeffer 26 Kreuzer, Ingwer 32 Kreuzer, Zimt 40 Kreuzer, Muskat etwa 48 Kreuzer; an der Spitze steht Safran mit 180 Kreuzern, die den Gegenwert eines Pferdes darstellen.

Über die Menge der jeweils verwendeten Gewürze wissen wir sehr wenig, da mittelalterliche Kochbücher fast nie Mengenangaben enthalten; wenn sie aber Mengen angeben, sind die Angaben oft nicht vollständig, oder es ist nur schwer zu eruieren, was den genannten Maßeinheiten heute entspricht. Wenn sich Mengenverhältnisse doch einmal ermitteln lassen, wie etwa im Rezept der Sabina Welserin für Nürnberger Lebkuchen (vgl. Rezept S. 209), dann sind die geforderten Mengen für unseren Geschmack so groß, daß die Speise sehr scharf würde, wenn man die Angaben genau übernehme. Die Frage nach dem Grund dieser ungewöhnlichen Gewürzmengen ist verschieden beantwortet worden, ohne daß eine Antwort Ausschließlichkeit beanspruchen könnte. Erstens ist es natürlich denkbar, daß man im Mittelalter und in der frühen Neuzeit tatsächlich schärfer zu essen liebte als heute. Es ist zudem zweitens denkbar, daß der Mangel an Konservierungsmöglichkeiten dazu führte, daß Fleisch leichter einen Hautgout bekam, den man mit den Gewürzen zu übertönen suchte. Allerdings ist gegen dieses Argument eingewendet worden, daß die Menschen im Mittelalter sich sicher nicht dauernd am Rande einer Fleischvergiftung bewegten, sondern sehr wohl wußten, daß fauliger Geruch von Fleisch oder Fisch dessen Gefährlichkeit signalisiert. Übertönen aber konnte starke Würze drittens auch den hervorstechenden Geschmack von Salz bei eingesalzenem Fleisch, Fisch oder Gemüse, das Ausgangsprodukt für viele Gerichte gewesen sein muß, weil das Einsalzen eine der wenigen langfristig wirksamen Konservierungsmethoden war. Viertens konnte man dadurch, daß man exotische Gewürze überaus reichlich verwendete, seinen Reichtum demonstrieren. Im Unterschied dazu fordert der auf Sparsamkeit bedachte Graf Joachim von Öttingen zu Beginn des

16. Jahrhunderts in seiner Haushaltsordnung seinen Koch auf, an Fleischtagen und vor allem im Sommer, aber auch ganz generell, nicht so viele Gewürze zu benutzen; er kämpft damit offenbar gegen eine bestehende Sitte. Fünftens hatten gerade die asiatischen Gewürze wie Pfeffer, Galgant, Ingwer, Zimt lange Transportwege auf Kamelkarawanen und per Schiff in oft stürmischer See hinter sich, so daß die ätherischen Öle, die den Geschmack der Gewürze ausmachen, schon zu einem Teil verflogen sein mochten, bevor die Gewürze Mittel- und Nordeuropa erreichten. Bei manchen exotischen wie einheimischen Gewürzen führt schließlich sechstens nicht selten der Glaube an deren Heilkraft zu vermehrtem Gebrauch.

Von den typisch mediterranen Gewürzen Majoran, Rosmarin, Thymian und Basilikum, das seinen Namen angeblich Alexander dem Großen verdankt (griech. *basileus* = König), weil er es auf seinen Indienzügen entdeckte, werden Rosmarin im Mittelalter nördlich der Alpen kaum, Basilikum, Majoran und Thymian erst seit dem ausgehenden 15. oder dem 16. Jahrhundert verwendet.

Gesüßt wird bis in das Spätmittelalter hauptsächlich mit Honig. Aber der Rohrzucker ist seit dem 8. Jahrhundert in Süditalien bekannt, doch erst in der Zeit der Kreuzzüge verbreitet sich die Kenntnis der Rohrzuckergewinnung über ganz Europa. Zucker wird nun in steigendem Maße importiert, gehört aber lange Zeit noch zu den Luxusgütern. Das läßt sich an den Preisen ablesen: In Klosterneuburg kostet im Jahre 1420/21 ein Pfund Zucker 16,8 Kreuzer; 11 Pfund Zucker haben also ungefähr den Wert eines Pferdes. Erst nachdem Andreas Sigismund Markgraff 1747 entdeckt hatte, daß man aus der Runkelrübe Zucker gewinnen kann, und nachdem im 19. Jahrhundert die industrielle Rübenzuckergewinnung und der Import von den Zuckerröhrlantagen der Kolonialmächte große Mengen von Zucker auf die europäischen Märkte brachte, sanken die Preise. Daß der Verbrauch von Zucker selbst in der frühen Neuzeit von den heutigen Mengen (1988: 35,0 kg pro Kopf in der Bundesrepublik Deutschland) noch weit entfernt ist, zeigen die Haushaltsrechnungen des Nürnberger Ratsherrn Anton Tucher. Im Jahre 1512 verbraucht er neben 10 Pfund Reis und immerhin 8 Pfund Gewürzen nur ganze 22 Pfund Zucker; das ist eine geringe Menge, wenn man bedenkt, daß sie sich auf einen vielköpfigen, sicherlich zur Repräsentation verpflichteten Haushalt bezieht.

Auch in den Getränken unterscheiden sich Herr und Bauer. Während auf der herrschaftlichen Tafel neben Wasser in erster Linie Wein, meist als Würzwein, und bis zum 12./13. Jahrhundert auch noch Met gereicht wird, finden sich auf dem bäuerlichen Tisch außer Wasser vor allem Bier, Obstsäfte und Obstweine und seit dem 13. Jahrhundert auch Met.

Der soziale Unterschied dokumentiert sich nicht nur in den verschiedenen Ingredienzien, sondern auch in der Anzahl der Gänge, die den einzelnen Personengruppen vorgesetzt werden. So bestimmt Graf Joachim von Öttingen

gen in seiner Haushaltsordnung zu Beginn des 16. Jahrhunderts, daß auf seinem Tisch beim Mittagessen einschließlich Voessen neun Gänge mit unterschiedlichen Gerichten serviert werden sollen; auf den Tisch der Räte und Jungfrauen gelangen sechs, auf den der Priester und Edelleute fünf, auf den der Pferdeknechte ebenfalls fünf Gänge, aber mit weniger Varianten als bei den vorhergehenden Gruppen; die Torwächter, Bauknechte, Jägerbuben und Arbeiter erhalten vier Gänge. Dabei macht nicht die Menge der angebotenen Speisen den Unterschied zwischen dem Herrentisch und den Tischen der am Hofe Lebenden und Bediensteten aus, sondern die größere Varianz in Zutaten und Zubereitung.

Nicht nur Didaktiker und Satiriker, welche die Bewahrung bestehender Speisennormen propagieren, setzen sich für eine Beschneidung der mit dem Speiseluxus verbundenen Repräsentationswünsche und -ansprüche ein. Philipp III., der Kühne, von Frankreich erläßt 1279 ein Gesetz, «daß kein Herzog, kein Baron, kein Graf, kein Prälat, kein Ritter, kein Kleriker und niemand sonst im Königreich, welchen Standes er auch sei, zum Essen mehr als drei ganz gewöhnliche Gänge ausgeben dürfe». Etwas erleichtert wird das strenge Verbot dadurch, daß Obst und Käse, sofern sie nicht in Torten oder Aufläufen verarbeitet waren, nicht mitgezählt werden. Außerdem muß man wissen, daß ein Gang nicht wie heute aus einem Gericht mit seinen Beilagen besteht, sondern einen Gang des Küchenpersonals zur Küche meint, bei dem in der Regel wenigstens zwei, meist aber mehrere, nicht selten bis zu zehn verschiedene Gerichte gleichzeitig aufgetragen werden. Diese Sitte entspringt nicht nur dem Bedürfnis, durch die Opulenz der Speisen den eigenen gesellschaftlichen Rang zu dokumentieren, sondern vor allem auch der höflichen Rücksichtnahme auf jene Gäste, welche die eine oder andere Speise eines Ganges nicht vertragen oder nicht mögen. Aus diesem Grunde hatte schon Benedikt von Nursia (gest. 547) in seiner Ordensregel den Mönchen gestattet, zur Hauptmahlzeit auf jedem Tisch zwei gekochte Gerichte zu servieren: «wer von der einen Speise etwa nicht essen kann, hat so die Möglichkeit, sich an der anderen zu sättigen» (cap. 39,2).

Der Aufwand, der mit Festessen getrieben wird, führt nicht selten in den Ruin. Um den ruinösen Prunk patrizischer Hochzeitsmähler einzudämmen, erläßt 1335 der Magistrat der Stadt Berlin eine Beschränkung auf höchstens fünf Gänge; zugleich wird die Teilnehmerzahl durch die vorgeschriebene Anzahl von höchstens 40 Vorlegeschüsseln begrenzt. Da in der Regel eine Vorlegeschüssel für zwei Personen serviert wird, ist also mit maximal 80 Gästen zu rechnen.

Zu den Höhepunkten vor allem fürstlicher Festessen gehören die Schau-gerichte: Kunstvolle Aufbauten aus Pastetenteig mit Vögeln, denen nach dem Braten die Federn wieder angesteckt werden, oder feuerspeiende Wildschweinköpfe, deren Herstellung u. a. auch das Kochbuch der Grazer Handschrift 1609 beschreibt, gehören dazu. Bei der Hochzeit Herzog Wil-

helms V. von Bayern mit Renata von Lothringen im Jahre 1568 wurde gar ein ganzes Labyrinth mit Rittern und Damen, Schlössern und Gärten, in denen die Göttinnen Ceres, Diana und Pomona lustwandelten, aufgetragen. Ein Zoo mit vielerlei Tieren vervollständigte das Ganze.

Ähnlich wie es auf dem Lande einen Unterschied zwischen Herrenspeise und Bauernspeise gibt, unterscheiden sich auch in der Stadt Patrizier und einfache Stadtbewohner in ihren Ernährungsgewohnheiten, auch wenn dieser Unterschied in den moralisierenden, normativen Texten nicht expliziert wird. Die Patrizier orientieren sich in ihren Lebensgewohnheiten am Adel und übernehmen auch dessen Speisennormen, während die Unterschichten der bäuerlichen Ernährungsweise zuneigen. Die Geldwirtschaft, das Angebot städtischer Märkte und wachsende Prosperität vor allem der Handwerker lassen im Spätmittelalter starre Grenzen aber auch hier aufbrechen.

Essen je nach Jahreszeit und Konservierungsmöglichkeiten

Wenn wir heute frische Erdbeeren, Himbeeren oder Kirschen im Dezember auf unseren Märkten finden, dann machen wir uns nur selten klar, daß es kaum länger als 25 bis 30 Jahre her ist, seitdem man dieses Obst per Luftfracht aus den jeweiligen Anbaugebieten nach Europa zu bringen begann. Für uns werden die Grenzen zwischen den Jahreszeiten fließend. Ganz anders im Mittelalter. Weil man weder schnelle Fernverkehrsmittel noch effektive und produktschonende Konservierungsmöglichkeiten hat, ist man auf die Gemüse und Früchte, aber auch das Fleisch der jeweiligen Saison angewiesen. In weit stärkerem Maße ist also auch der Küchenzettel jahreszeitlich bestimmt. Schlachtzeit für Rinder, Schweine und Schafe sind die Monate Oktober und November, und zwar aus zwei Gründen: Erstens braucht man dann die Tiere nicht durch den Winter zu füttern; auf den November-Bildern der Stundenbücherkalendarien ist sehr schön festgehalten, wie die Schweine noch einmal in den Wald gejagt werden, damit sie sich mit Eicheln vollfressen, bevor sie geschlachtet werden. Und zweitens bietet die kalte Jahreszeit die besseren Bedingungen für die Verarbeitung und Konservierung des Fleisches. Außerdem werden zu Martini (11. November), dem Beginn des Wirtschaftsjahres, die Naturalabgaben fällig, die u. a. in Form von Schlachtfleisch und Geflügel geleistet werden. Der Brauch des Martinigansessens hat hier seine Wurzeln.

Von den Konservierungsmethoden, die man im Mittelalter kennt, eignen sich das Trocknen, das Räuchern und das Einsalzen für längerfristiges Aufbewahren. Getrocknet werden vor allem magere Fleischsorten und Fische, Erbsen, Bohnen, Linsen; auch Äpfel, Birnen, Weinbeeren, Kirschen und Pflaumen werden getrocknet oder im Ofen gedörst. Fettere Fleischsorten, Würste und Fische werden dagegen geräuchert. Eingesalzen oder gepökelt werden Fische, insbesondere Seefische, die man als Fastenspeise ins Inland

verfrachtet, aber auch Fleisch, dicke Bohnen und Erbsen. Kohl wurde durch Einsäuern längerfristig haltbar gemacht: *cumpost* (aus lat. *compositus*; der Begriff bezeichnet ursprünglich das Einlegen von Oliven in Salzlake, wird dann aber auch auf andere Arten des Haltbarmachens übertragen), wie das Sauerkraut genannt wird, ist eines der am weitesten verbreiteten Nahrungsmittel. Mittelfristig kann auch das Beizen in Essig oder Wein Fleisch oder Fisch länger haltbar machen. Früchte werden eingekocht und mit Galgant oder Ingwer gewürzt, was ebenfalls als *cumpost* bezeichnet wird, eine Vorform des damit auch wortgeschichtlich verwandten Kompotts. Werden die Früchte noch weiter eingedickt zu einer zähen Masse, so erhält man Latwerge (aus spätlat. *elactuarium*, zu griech. *eleikton*, *eleikma* «Arznei»), die als Konfekt benutzt wird.

Fasttage, Fleischtage

Nicht nur von sozialen Normen und den natürlichen Bedingungen des Jahreszeitenwechsels waren Essen und Trinken im Mittelalter geprägt. Auch religiöse Gebote haben erheblichen Einfluß auf die Eßgewohnheiten. Diese Gebote oder genauer gesagt: Verbote betreffen zum einen bestimmte Zeiten, zum anderen bestimmte Personengruppen.

Die Fastenzeiten sind weit umfangreicher, als es heute gemeinhin wahrgenommen wird. Sie umfassen die vierzigstägige Fastenzeit vor Ostern, drei Bittage vor Christi Himmelfahrt, die vier Quatember (also jeweils Mittwoch, Freitag und Samstag zu Beginn jedes Vierteljahres: nach dem 3. Advent, dem ersten Fastensonntag, nach Pfingsten und nach dem 14. September), die Vorabende der wichtigsten Heiligenfeste sowie jeden Freitag und Samstag. Die Anzahl der Fasttage ist so hoch, daß jährlich kaum mehr als 230 Fleischtage zu verzeichnen sind. An Fasttagen soll auf Fleisch verzichtet werden; erlaubt sind Gemüse und Fisch. Nach strengerer Auffassung dürfen auch keine Eier, keine Milch und keine Milchprodukte (wie z. B. Quark oder Käse) verzehrt werden. Erst ab 1491 ist dies offiziell gestattet, scheint aber schon lange vorher Praxis gewesen zu sein; jedenfalls lassen überlieferte Fastenspeisepläne wie Fastenrezepte nicht selten den Gebrauch von Eiern, Milch und Käse erkennen. Eine Ausnahme stellt der aus dem Jahr 1485 stammende Speiseplan einer Hauptmahlzeit für einen Bischof auf der Kärntner Burg Finkenstein dar; hier wurde folgendes serviert:

1. Mandelmus mit Kügelchen aus Weißbrot
2. frische Fische gesotten
3. Kraut mit gebratenen Forellen
4. in Wein gekochte Krebse, zu einem Mus verarbeitet und mit Gewürznelken bestreut.
5. Feigen in Wein gekocht, mit schwimmenden Mandelkernen darin
6. gekochter Reis mit Mandelmilch, mit Mandelkernen besteckt

7. Forellen in Wein gesotten
8. Krebse in Wein gekocht
9. Schmalzgebäck mit Weinbeeren im Teig
10. verschiedene Gattungen von Birnen; Äpfel; Nüsse.

Dieses Menü enthält allenfalls im Schmalzgebäck ein paar Eier, aber keine Milch oder Milchprodukte. Zugleich zeigt es, daß Fasten nicht den völligen Verzicht auf Nahrung bedeutete, sondern nur den Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel – satt geworden sein dürfte der Bischof auf jeden Fall. Nicht alle halten sich aber so streng an die Fastengebote wie dieser Bischof; und manche suchen nach einem Ausweg aus der Eintönigkeit der Fastenspeisen. Zwei verschiedene Wege werden dazu beschritten. Zum einen wird die Definition der Wassertiere ein wenig erweitert; besonders geeignet war hier der Biber, dessen Schwanz geschuppt ist und der daher wie die Fische zu den erlaubten Speisen gerechnet wurde. Zum anderen stellt man Scheingerichte aus Mehl, Ei und Fisch her, die aussehen und wenn möglich auch schmecken wie die verbotenen Speisen, wie Schweine- oder Rehbraten etwa, aber eben aus erlaubten Zutaten gefertigt sind.

Religiös bedingte Speiseverbote beziehen sich aber nicht nur auf Zeiten, sie können auch Gruppen betreffen. So ist es den Mönchen nach der Benediktinerregel (cap. 36,9) untersagt, das Fleisch vierfüßiger Tiere zu essen. Lange war nun die Frage strittig, ob Geflügel zu den vierfüßigen Tieren gehöre, bis schließlich der gelehrte Abt von Fulda und spätere Bischof von Mainz, Hrabanus Maurus, im 9. Jahrhundert die Lösung fand: Da die Vögel am selben Tag geschaffen wurden wie die Fische und wie sie aus der Tiefe des Meeres gekommen seien, dürften Hühner, aus der Tiefe des Suppentopfes hervorkommend, auch von geistlichen Personen gegessen werden.

Das Verbot, vierfüßige Tiere zu essen, bezog sich nur auf die Mönche; der Klerus kam durchaus in den Genuß von Braten aller Art. So wird beispielsweise von einem achtgängigen Sonntagsmenü des Bamberger Domkapitels im 12. Jahrhundert berichtet, bei dem unter anderem Hammel- und Schweinefleisch, Huhn und Braten aufgetischt wurden. Und auch dem eingangs zitierten Bischof Benno von Zeitz wurden ja diverse Fleischgerichte vorgesetzt; nicht überliefert ist allerdings, ob er auch von dem Fleisch gegessen hat oder ob er sich auf die jeweils gleichzeitig angebotenen Fische beschränkte und die Fleischspeisen den Mitgliedern des Magistrats überließ.

Eßgewohnheiten

Die Anzahl der Mahlzeiten pro Tag ist je nach Gegend und Stand unterschiedlich. Benedikt legte für die Mönche eine Mahlzeit im Winter und an Fasttagen und zwei Mahlzeiten an Nicht-Fasttagen fest. Seit dem 12. Jahrhundert scheinen Adel und Patrizier drei bis vier Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Dabei besteht das Frühstück (*ientaculum*) oft nur aus einem Becher

Wein, während zum Frühstück (*prandium*) gegen 9 Uhr morgens mehrere Gänge serviert werden; es dürfte unserem Mittagessen entsprochen haben. Zur Vesper (*merenda*) wird wieder Wein gereicht, in den man Brotbrocken taucht. Das Abendessen (*cena*) schließlich, das je nach Jahreszeit zwischen 3 und 6 Uhr nachmittags gegeben wird, gilt als Hauptmahlzeit mit mehreren Gängen.

Es gibt in der deutschen Küche des Hoch- und Spätmittelalters noch keine festgelegte Abfolge der einzelnen Speisen, was ja schon aus der Tatsache deutlich wurde, daß in einem Gang ganz unterschiedliche Gerichte zusammen serviert werden können. Nur süßes Gebäck und Süßspeisen aus gekochtem Obst stehen fast immer am Ende der Mahlzeit.

Tafelgeschirr gibt es kaum. Die einzelnen Speisen werden aus der Vorleschüssel auf den als Teller dienenden Brotfladen serviert, der am Ende dann auch verspeist wird. Individuelles Eßbesteck kam erst allmählich auf: zu Beginn des 13. Jahrhunderts der Löffel und das Messer, erst im 16. Jahrhundert setzte sich auch die individuelle Gabel durch, die noch 1023 in Montecassino von den Mönchen als Teufelszeug bezeichnet wurde, weil sie – dreizinkig – so große Ähnlichkeit mit dem Dreizack des Teufels hatte. Individuelle Eßteller kommen in der frühen Neuzeit auf und bestehen je nach Reichtum des Haushalts aus Holz, Keramik, Zinn, Silber oder Gold. Getrunken wird aus Bechern aus ebendiesen Materialien oder – in reicheren Häusern – aus Gläsern.

Über das richtige Benehmen bei Tisch unterrichten seit dem 13. Jahrhundert sogenannte Tischzuchten, die z. B. anhalten, das Messer nicht am Stiefel abzuputzen oder sich nicht ins Tischtuch zu schneuzen.

Mittelalterliche Kochbücher

Über die Vielfalt der Gerichte, über deren Zusammensetzung und Zubereitung geben Rezeptsammlungen und Kochbücher Auskunft, von denen das älteste erhaltene, das «Buoch von guoter spise» zwischen 1345 und 1352 inmitten von literarischen, medizinischen und für die Haushaltsführung brauchbaren Texten im Hausbuch des Würzburger bischöflichen Protonotars Michael de Leone aufgezeichnet wurde. Es besteht aus zwei hintereinander gesetzten, in sich ohne erkennbare Ordnungskriterien zusammengestellten Sammlungen von insgesamt 96 Rezepten, darunter zwei Scherzrezepten, und verheißt in seiner gereimten Einleitung dem Koch-Laien, daß er darin lernen könne, *wie er groz gerichte kuenne machen / von vil kleinen sachen* (wie er aus sehr kleinen Dingen große Gerichte machen könne). Das aber dürfte dem Anfänger einigermaßen schwerfallen, denn wie in allen Rezeptsammlungen und Kochbüchern des Mittelalters und der frühen Neuzeit werden zwar die Ingredienzien benannt und die Verarbeitungsvorgänge – meist sogar in der richtigen Reihenfolge und hinreichend präzise – be-

schrieben, aber keinerlei Mengen und Garzeiten angegeben. Diese Tatsache stellt auch den heutigen Leser dieser Kochbücher vor das Problem, die Mengenverhältnisse aus der eigenen Kocherfahrung abschätzen zu müssen, wenn er versucht, die angegebenen Gerichte nachzukochen. Jede Realisierung eines mittelalterlichen Rezepts bleibt so notwendigerweise Interpretation und Versuch, sich dem anzunähern, was der mittelalterliche Kochbuchautor gemeint haben könnte.

Das «Buoch von guoter spise» ist das einzige überlieferte Kochbuch, das noch aus dem 14. Jahrhundert stammt. Etwa ein halbes Jahrhundert später entstand das «Alemannische Büchlein von guter Speise». Das erste namentlich gezeichnete Kochbuch schrieb Meister Hansen, der sich als *des von Wirtenberg koch* bezeichnet; es ist in einer Abschrift aus dem Jahr 1460 erhalten. Das zweite mit einem Autorennamen verbundene Kochbuch aus der Frühzeit der Überlieferung stammt von Meister Eberhard, dem Küchenmeister Herzog Heinrichs III. von Bayern-Landshut; es wurde in der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts verfaßt und ist in einer Handschrift aus der Zeit um 1495 erhalten. Aus dem 15. Jahrhundert sind eine ganze Reihe weiterer anonymen Kochbuchhandschriften meist aus dem Südwesten erhalten, darunter das Mondseer Kochbuch (Wien, Cod. Vind. 4995, Mitte 15. Jh.), das dem Kloster Mondsee von einem Frater Benedictus aus dem niederbayerischen Benediktinerkloster Biburg geschenkt wurde, wie aus einem Eintrag auf Blatt 238^v hervorgeht; das Kochbuch aus dem Wiener Dorotheen-Kloster (Cod. Vind. 2897, 15. Jh.); das Kochbuch in der Handschrift 1609 der Universitätsbibliothek Graz (Ende 15. Jh.); das sogenannte «Buch von guter Speise» aus dem Inntal (Ende 15., Anf. 16. Jh.); aus dem niederdeutschen Sprachgebiet stammt u. a. das «Niederdeutsche Kochbuch» (um 1500). Ungewöhnlich unter den Handschriften ist die (anonyme) deutsche Übersetzung einer von Jamboninus de Cremona aus dem Arabischen ins Lateinische übertragenen Rezeptesammlung, die auf einen Traktat Ibn Ġazlas zurückgeht und in dem in nahezu jedem Rezept auch diätetische Hinweise gegeben werden (1. Hälfte des 15. Jhs.; München Cgm 415).

Auch das erste gedruckte Kochbuch, die «Küchenmeisterei» (Nürnberg, um 1485), ist noch anonym erschienen. Im 16. Jahrhundert stehen Handschriften und Drucke nebeneinander; auch Frauen treten jetzt als Autorinnen auf, so z. B. die beiden Augsburger Patriziertöchter Philippine und Sabina Welser, deren handschriftliche Kochbücher aus der Jahrhundertmitte stammen, und die Arztwitwe Anna Wecker, deren Mann nach ihrem Bekunden lieber aus der Küche als aus der Apotheke kuriert und sie daher veranlaßt habe, aufzuzeichnen, womit sie Gesunde wie Kranke verköstigte. Ihr Werk erscheint 1591 in Amberg, herausgegeben von ihrer Tochter. Noch handschriftlich überliefert ist das Tegernseer Klosterkochbuch (um 1535), in dem Mengenangaben auftreten, die jeweils für 40 Personen, also wohl den gesamten Konvent, berechnet sind. Das in Italien 1474 unter dem

Titel «De honesta voluptate et valetudine» von Bartolomeo Sacchi de Piana, genannt Platina, im Druck publizierte Kochbuch wurde von Stephanus Vigilius Pacimontanus 1542 ins Deutsche übersetzt und in Augsburg unter dem Titel «Von der Eerlichen / zimlichen / auch erlaubten Wolust des leibs» gedruckt. 1544 gab Balthasar Staindl von Dillingen sein «Künstlich vnd nutzlich Kochbuoch» in Augsburg zum Druck. Der kurfürstlich mainzische Mundkoch Marx Rumpolt veröffentlicht 1575 «Ein new Kochbuch», dem er einige Kapitel mit Anweisungen dazu voranstellt, wie Küchenmeister, Einkäufer, Mundkoch, Silberkämmerer, Mundschenk und Vorschneider zur Vorbereitung herrschaftlicher Essen zusammenwirken sollen; außerdem gibt er eine ganze Reihe von Menüvorschlägen, die je nach dem Stand der Gäste unterschiedlich ausfallen. Das «Kunstbuch Von mancherley Essen», für das der fürstlich braunschweigische Mundkoch Frantz de Rontzier die Rezepte diktieren muß, weil er selbst des Schreibens nicht mächtig ist, erscheint 1594 in Wolfenbüttel.

Alle überlieferten Kochbücher stammen aus fürstlichen oder patrizischen Häusern oder aus Klosterküchen und repräsentieren daher ausschließlich die Küche der Oberschichten. Über die bäuerliche Küche und ihre Rezepturen wissen wir so gut wie nichts. Zwischen Kochbüchern aus Adels Haushalten und solchen aus patrizischen Küchen bestehen keine signifikanten Unterschiede. In den frühen Sammlungen sind die Rezepte meist ohne erkennbare Ordnung aneinander gereiht; seit der Mitte des 15. Jahrhunderts häufen sich Gruppierungen der einzelnen Rezepte nach unterschiedlichen Gesichtspunkten, wie z. B. nach Ingredienzien oder Garmethoden. Die «Kuchenmeisterei» unterscheidet nach Fasten- und Nicht-Fastenspeisen.

Zubereitungsarten

Kaum erwähnt wird in den Kochbüchern eine der häufigsten Garmethoden: das Braten großer Fleischstücke von Schlachtvieh und Wildbret am Spieß oder auf dem Rost. Am Spieß oder auf dem Rost gebraten werden aber auch Hähnchen und anderes Geflügel sowie aus fein zerstoßenem, rohem oder schon gekochtem Fleisch oder Fisch unter Zusatz von Eiern und Mehl zu größeren Stücken geformte, sogenannte Hohlbraten. Das Kochen von Fleisch oder Fisch in Brühe ist oft nur der erste Garprozeß, nach dem diese Nahrungsmittel noch weiter verarbeitet und nochmals gebraten oder gekocht werden, wie z. B. in dem Rezept für Hühner im Brätmantel (S. 131), bei dem Stücke vom gekochten Huhn mit Brätteig umhüllt und nochmals in Brühe gekocht werden. Dieses zweifache Kochen oder Braten, bei dem sich der Eigengeschmack des Grundstoffs erheblich vermindert und die Vitamine weitgehend vernichtet werden, ist charakteristisch für die mittelalterliche deutsche Küche. Vielleicht ist auch hierin ein Grund für das kräftige Würzen zu suchen.

Backen im Backofen oder in der Pfanne, wobei die Fleischstücke in Panade oder Teig eingehüllt werden, und Ausbacken in heißem Fett sind weitere sehr beliebte Zubereitungsmöglichkeiten. Ausgesprochen zahlreich sind Rezepte für Pasteten oder Torten mit Fleisch-, Fisch- oder Gemüsefüllungen zu finden, die sich sehr gut auch für die Resteverwertung eignen. Angedickt wird mit Eiern, Weizen-, Roggen- oder Reismehl. Das heute vielfach verwendete Maismehl kennt man noch nicht, da der Mais erst nach der Entdeckung Amerikas nach Europa kam.

Nicht nur der Eigengeschmack wird den Grundzutaten durch Zerkleinern, mehrfaches Erhitzen und kräftiges Würzen genommen; häufig werden die Speisen auch farblich verfremdet. Grüne Farbe wird dazu aus Petersilie oder Spinat gewonnen, Blau aus Kornblumen, Akelei, Lilien oder Veilchen, Braun bis Schwarz aus Schwarzbrot oder geriebenem Lebkuchen, Rot aus roten Obstsäften oder dem Saft von roten Beeten, und gelb gefärbt wird vor allem mit Safran. Dabei spielt es offensichtlich keine Rolle, ob durch das Färben eine geschmackliche Veränderung entsteht, denn auch Süßspeisen werden beispielsweise mit Petersilie grün gefärbt, wie etwa das dreifarbige Mandelmilchgelee (Rezept S. 197).

Ernährung und Gesundheit

Viele mittelalterliche Kochbücher verstehen sich nicht nur als Ratgeber zum Herstellen von Speisen, sondern wollen zur Gesundheit des Menschen beitragen. Bereits mit dem Kochbuch des Meister Eberhard ist eine sogenannte Nahrungsmitteldiätetik verbunden, d. h. eine Beschreibung der Auswirkungen bestimmter Nahrungsmittel auf die Gesundheit. Im Vorwort zur «Küchenmeisterei» heißt es ausdrücklich, daß ein Koch mit gut zubereiteten, natürlichen Speisen der beste Arzt sei, und ein Abriss der Elementenlehre findet sich am Schluß des Buches. Diese Elementenlehre, nach der Makrokosmos und Mikrokosmos gleichermaßen aus den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde zusammengesetzt sind und die Primärqualitäten dieser Elemente, warm und kalt sowie trocken und feucht, in ausgewogenem Maße besitzen, wurde bereits in der griechischen Medizin durch Galen mit der von Hippokrates und seinen Schülern entwickelten Säftelehre verbunden, nach der in einem gesunden Menschen die vier Körpersäfte Blut, Schleim, schwarze und gelbe Galle in ausgeglichener Mischung vorhanden sind. Auch diesen Körpersäften eignet jeweils ein Qualitätenpaar: Blut (lat. *sanguis*) ist warm und feucht, Schleim (gr. *phlegma*) kalt und feucht, gelbe Galle (gr. *cholē*) warm und trocken, schwarze Galle (gr. *melas* = schwarz, *cholē* = Galle) kalt und trocken. Je nach dem individuellen Vorherrschen eines der Säfte in einem Menschen ist er von sanguinischem, phlegmatischem, cholericem oder melancholischem Temperament (Mischung, zu *temperare* = mischen). Die jedem Menschen eigene Säftemischung wird

als seine Komplexion oder als seine Natur bezeichnet. Wird die im einzelnen Menschen ausgewogene, «temperierte» Mischung der Säfte und damit der Primärqualitäten gestört, erkrankt der Mensch. Da nun auch den einzelnen Nahrungsmitteln jeweils ein Qualitätenpaar zukommt, muß der Mensch darauf bedacht sein, Nahrungsmittel in solcher Kombination zu sich zu nehmen, daß das Gleichgewicht der Primärqualitäten und der Säfte erhalten bleibt. Diese Säfte- und Komplexionenlehre wurde von den Arabern übernommen, kommentiert und der abendländischen Medizin des Mittelalters vermittelt. Durch Übersetzungen in die Volkssprache findet sie seit dem 13. Jahrhundert weite Verbreitung. So wird beispielsweise in der Diätetik, die an Meister Eberhards Kochbuch angeschlossen ist, davor gewarnt, Milch zusammen mit Fisch zu genießen, die beide als feucht und kalt gelten. Die gleiche Warnung hält auch die «Küchenmeisterei» bereit und bezieht in das Verbot darüber hinaus Krebse und Wasser ein; außerdem empfiehlt sie, Fisch oder Obst von feuchter und kalter Natur mit Gewürzen zu «temperieren», also Gewürze hinzuzufügen, die von warmer und trockener Primärqualität sind; dazu gehören etwa Pfeffer, Knoblauch, Petersilie, aber auch Ingwer, Zimt oder Nelken. Vielleicht erklärt sich aus solchen diätetischen Überlegungen, daß beispielsweise «Aal in Weinsud» mit Safran, Ingwer und Zimt gewürzt wird.

Ganz generell fordert die «Küchenmeisterei» auf: «Erkennst du deine Natur, so erkennst du auch, was gegen deine Natur ist; dem entsprechend bereite dein Essen zu.» Und an anderer Stelle wird die Ermahnung, stets die richtige Mischung zu treffen, mit dem ethischen Postulat der Mäßigung verbunden: «Also ist glücklich und weise, der auf die Zeit achtet und das Maß solcher Mischung richtig trifft und daher mit Weisheit geordnet lebt. Denn die Meister sprechen, Ordnung sei Weisheit und Weisheit sei Ordnung. Und die gute Gewohnheit bewahrt den guten Brauch und führt zu gutem Ende. So bewahrt die Mäßigung die Gesundheit, denn alles, was den Leib betrifft, soll in Maßen geschehen.»

Kochanweisung, Gesundheitslehre und Ethik sind hier beispielhaft miteinander verquickt und zeigen ein noch ganzheitliches Bild vom Menschen.

Die Rezepte