



## Die Küche des späten Mittelalters

*Unsere Vorstellungen vom mittelalterlichen Essen beruhen auf Schilderungen in literarischen Werken und Chroniken, auf Klosterabrechnungen, auf archäologischen Funden und auf einigen Kochbüchern. Hier soll ein Einblick in die mittelalterliche Küche gegeben werden. Dabei soll der kulturelle Hintergrund des Essens dargestellt werden, andererseits möchte ich einige alte Rezepte vorstellen, die mit ihren anderen Geschmacksrichtungen die fleischlose Küche bereichern können.*

Am 7. Juni 1248 traf König Ludwig IX., der Heilige, mit den Oberen des Franziskanerordens im Kloster von Sens zusammen. Die Chronik berichtet, dass Kirschen, Weißbrot, vorzüglicher Wein, junge Bohnen in Milch gekocht, dann Fische und Krebse, Aalpasteten, Reis mit Mandelmilch und Zimt, gebratene Aale in einer feinen Sauce, nachher Torten, Käse und zum Schluss Früchte gereicht wurden.

Mehrere Dinge sind da zu bemerken: Das Essen wird nur erwähnt, weil hohe Persönlichkeiten zusammenkommen, es zeigt aber, dass der Gast geehrt wird, denn was aufgetischt wird, ist teuer und edel, wie das Weißbrot, der Wein, Reis mit Mandelmilch und Zimt, Aal. Diese erlesenen Speisen werden als Herrenspeise bezeichnet und sind für die adlige Gesellschaft des Mittelalters ein ebenso wichtiges Standes- und Herrschaftsattribut wie die vornehme Kleidung und Bewaffnung. Neben der ständischen Gebundenheit zeigt das Menü auch, dass das Essen saisongerecht war. Kirschen und Bohnen sind fröhssommerliche Gemüse; wir finden nichts, was nicht der Jahreszeit entspricht.

Bei offiziellen Anlässen serviert man heute zum Hauptgang meist ein Fleischgericht. Das Festessen vom 7. Juni 1248 enthält kein Fleisch. Offensichtlich war das ein Fasttag, an dem die Kirche den Verzehr von Fleisch verboten hatte. Fasten hieß damals also, auf bestimmte Speisen zu verzichten, nicht aber auf ein Festessen.

### **Hunger und Überfluss**

Die klimatischen Bedingungen führten in Europa bis ins 19. Jh. immer wieder zu Hungersnöten, denen auf verschiedenste Art entgegnet wurde: Im Frühmittelalter wurde die Landwirtschaftsfläche durch Rodungen vergrößert, die Intensivierung des Ackerbaus durch die neue Dreifelderwirtschaft und die Verbesserung der agrarischen Technik erhöhte den Ertrag pro Anbaufläche. Die Auswanderung nach Osteuropa verringerte die Bevölkerungsdichte in Mitteleuropa. Im Hochmittelalter waren diese Möglichkeiten aber ausgeschöpft, und der Hunger meldete sich zurück. Besonders nach strengen Wintern und Missernten gingen die Vorräte zur Neige. Verheerend war dann die Verwendung des Saatgutes als Nahrungsmittel, was jeweils zu mehrjähriger Mangelwirtschaft führte. Der Handel war noch nicht so ausgebaut, dass er Überschuss und Mangel der regionalen Märkte ausgleichen konnte. Auf der andern Seite gab es auch fette Jahre, in denen es den Überfluss mit Fressorgien und Gelagen, wie wir es uns gerne vorstellen, wirklich gegeben hat. Nach einer ertragreichen Ernte und nach dem Schlachten war der Herbst auch für einfache Leute die Zeit, in der Nahrungsmittel zur Genüge vorhanden waren.

Dieser Wechsel zwischen Überangebot und Mangel, die Ungewissheit, ob morgen noch so viel da sein wird wie heute, machen die Lust am vielen Essen verständlich. Die Erfahrung vom zeitweiligen Überfluss machen den mittelalterlichen Menschen auch Berichte wahrscheinlich von Reisen in Wunderländer, wo ewiger Überfluss herrscht. Sie fördert auch die Vorstellung vom Land, wo Milch und Honig fließen, wo die gebratene Taube dem Nichtstuer in den Mund fliegt. Das Schlaraffenland erscheint erstmals in Sebastian Brandts 1494 gedrucktem *Narrenschiff*.

Das Alltagsessen war jedoch weit entfernt von diesen paradiesischen Schilderungen und auch vom eingangs erwähnten Menü. Grundnahrungsmittel war das Brot, die übrigen Speisen, Hafer und Hirse, Gemüse, seltener Fleisch oder Fisch wurden daneben zu einem einfachen Brei oder Mus gekocht. „Mus“ bedeutete damals allgemein Essen, Nahrung. Die althochdeutsche Bibel aus dem 9. Jh. gibt das lateinische *Discipuli enim eius abierant in civitatem, ut cibos emerent* mit *Sine iungoron giengun in burg, thaz sie muos couftin* wieder, was heute lautet: 'Seine Jünger waren in die Stadt gegangen, um etwas zu essen einzukaufen' (Joh. 4/7.). Und im ersten gedruckten Kochbuch von 1485, der *Küchenmeisterei*, ist ein – edles – Rezept überschrieben mit *Eyn gutz gemues vo2mandeln und von vischen*, also 'Ein gutes Essen aus Mandeln und Fischen'. Das Wort „Mus“ und auch die Ableitung „Gemüse“ bedeutet zunächst also 'Speise, Essen', erst später den Brei aus gekochten Nutzpflanzen, und heute bezeichnet man mit Gemüse auch die unzubereiteten Nutzpflanzen im Garten.

Im Gegensatz zum kargen Alltagsessen kann man das, was an Festtagen gegessen wurde, schon mit Völlerei umschreiben, denn die Schilderungen von Festessen lassen auf ungeheure Mengen von Speisen und Getränken schließen. Bei diesen

Festessen stand immer besonders Ausgefallenes und Üppiges im Vordergrund, so die Weihnachts- und Martinigans, das Osterlamm und auch die herbstliche 'Metzgete'. Meist waren es Fleischgerichte, die den Festtag auszeichneten. Es gab mit bestimmten Festtagen verbundenen Gebäcke, so die Lebkuchen, 'Läkerli', 'Tirggel', 'Fastnachts-Chüechli' oder 'Schenkeli', die heute oft das ganze Jahr über verkauft werden. Getrunken wurde der schwere Importwein aus Italien oder dem Elsass statt dem täglichen sauren und schwachen Wein der Umgebung. Die Schweiz war übrigens lange ein typisches Weinland, wo täglich Wein getrunken wurde. Bis ins 15. Jh. war das Bier hier noch ein seltenes Festtagsgetränk, während es in Deutschland neben Obstsäften und Obstweinen schon lange das Getränk der unteren Stände war.

### **Herren- und Bauernspeise**

Im Mittelalter wurden die Adligen und der höhere Klerus als „Herren“ bezeichnet, sie verfügten über Land und Leute und erhielten von den Bauern Abgaben. Die Bauern waren von ihnen abhängig und bebauten das Land. Diese ständische Gliederung zeigt sich auch im unterschiedlichen Essen, so gab es Nahrungsmittel, die den Bauern verboten waren, andere galten den Herren als minderwertige Bauernspeise. Diese unterschiedliche Nahrungszuweisung findet sich schön dargestellt in der Erzählung 'Meier Helmbrecht' aus dem späten 13. Jh., in der ein Bauernsohn versucht Ritter zu werden. Er stellt dem Haferbrot (*haber*) der Bauern die weißen Semmeln (*wizen semeln*) der Ritter gegenüber, der Brei (*giselitze*) dem gekochten Huhn (*huon versoten*), das Kraut den Fischen. Schon das Grundnahrungsmittel Brot unterscheidet also die Stände: die Bauern essen grobes Hafer- und Roggenbrot, die Herren Weißbrot aus feinem Weizenmehl. Als Beilage wird bei den Bauern, die viel weniger Fleisch essen als die Herren, Getreidebrei aus Gerste oder Hafer,

#### **Ein gutes Essen aus Mandeln und Fischen**

für 4 Personen

3/4 l Mandelmilch aus dem Reformhaus

400 g Fisch ohne Gräten

2 Scheiben Weißbrot

250 g Reis

Salz

4 EL Zucker

Reis mit wenig Salz weich kochen.

Weißbrot in Würfel schneiden und in der Mandelmilch einlegen. Die Fische in Stücke schneiden und im Wasser ca. 10 Minuten pochieren. Die Fischstücke aus dem Wasser nehmen, mit der Mandelmilch und dem Weißbrot mischen und mit der Gabel zerdrücken. Mit dem Reis mischen und in einer Pfanne unter ständigem Rühren erhitzen. Mit Zucker abschmecken.

seltener Hirse und Dinkel serviert. Am Herrentisch gab es den importierten Reis. Gemüse fand man bei allen: Rüben und Kohl - vor allem als Sauerkraut haltbar gemacht -, Lauch, Mangold, Spinat, Rettich, Zwiebeln, Kürbisse und Gurken, Fenchel, Salat, Erbsen, Linsen, Bohnen. Was es noch nicht gab, waren Mais, Kartoffeln, Tomaten, die erst nach der Entdeckung Amerikas nach Europa kamen.

Bei den Herren wird häufig Fleisch, Geflügel oder Fisch serviert. Wild findet sich nur auf dem Herrentisch, weil sich der Adel die Jagd vorbehält. Neben Hirschen, Rehen, Wildschweinen, Steinböcken, Gämsen, Hasen wurden auch Dachse, Bären, Eichhörnchen und Igel gejagt, ebenso Federwild: Wachteln, Rebhühner, Fasane, Wildenten, Tauben, Kiebitze, Drosseln, Spatzen, Reiher, Kraniche. Trotz der Vielfalt macht das Wild auch bei den Herren nur einen kleinen Anteil an der gesamten Nahrung aus. Doch weil es den Bauern verboten war, also wie kein anderes Lebensmittel als Herrenspeise galt, findet es häufig Erwähnung in der Literatur - an der Tafelrunde des Königs Artus gab es immer Wild - und auch in den Kochbüchern.

Das Fleisch der Haustiere (Kalb, Rind, Schwein, Schaf und Ziege) machte den Großteil der tierischen Nahrung aus und war nur den Mönchen verboten. Hühner, Enten und Gänse fanden sich in allen Ständen, bei den Herren auch Schwäne und Pfauen. Es gibt sogar ein Rezept für gefüllten Strauß.

Eier waren an Festtagen sehr beliebt, wenn sie auch von ärmeren Bauern eher verkauft wurden, als dass sie auf den eigenen Tisch als Spiegelei oder Vogelheu gebracht wurden. In der Herrenküche wurden Eier zudem oft zum Binden von Pasteten oder Hohlbraten verwendet.

Fische waren eine typische Fastenspeise. Während die Bauern die Fische aßen, die die naheliegenden Gewässer hergaben, waren Edelfische, Aal, Lachs, Hecht Herrenspeise. Um den Bedarf zu sichern, werden seit dem 13. Jh. Karpfen, aber auch Hechte und Forellen gezüchtet.

Milch- und Käsespeisen waren besonders im Alpenraum beliebt. Käse wurde in der gehobenen Küche teilweise als Vor-, teilweise als Nachspeise serviert. Der Zürcher Gelehrte I. W. Stucki weist am Ende des 16. Jh. darauf hin, dass die alten Eidgenossen dem Käse sehr zugetan waren, während viele Deutsche den Käse wegen seines Geruchs 'Schreck den Gast' nannten.

Auch bei Früchten gab es Unterschiede. Da bestimmte vor allem der Preis die Auswahl. Einheimische Produkte, Apfel, Birnen, Quitten, Kirschen, Zwetschgen, Pfirsiche, Nüsse, Eichel, Bucheckern, Erdbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Holunder, Hagenbutten und auch Schlehen gab es bei Bauern und Herren. Auf dem Herrentisch waren auch die teuren Importfrüchte, Feigen, Datteln, Zitronen, Pomeranzen und Mandeln zu finden. Besonders die Mandeln bilden eine Grundlage der Herrschaftsküche. Sie werden im Mörser fein zerstoßen und mit Wasser und Wein zu Mandelmilch verarbeitet, in der dann Gemüse, Fisch, Fleisch oder Geflügel gekocht wird.

Zum Würzen wurden heimische Kräuter verwendet. Die heute selbstverständlichen Gewürze wie Pfeffer, Zimt, Muskat, Nelken, Kardamon, Ingwer und Safran waren im Mittelalter hingegen Zeichen der herrschaftlichen Küche, da Importgewürze sehr teuer waren. Viele dieser Gewürze brauchen wir heute meist zu süßen Gebäcken oder Kompotten, in der mittelalterlichen Küche gibt man sie zu Fleisch, Geflügel und Fisch, wie wir es von orientalischen Gerichten kennen.

In alten Kochbüchern sind nur selten Mengenangaben zu finden, und wenn, so fällt die Menge der verwendeten Gewürze auf. Das selbe Bild ergibt sich aus den Haushaltungsbüchern, die auf die Menge der Gewürze schließen lassen. Für das starke Würzen gibt es keine gesicherte Erklärung: Es ist sicher möglich, dass viel schärfer

und würziger gegessen wurde. Es kann auch sein, dass die Gewürze durch die langen Transportwege einen Teil ihres Aromas verloren haben und so größere Mengen für dieselbe Würze notwendig war. Es wird auch angeführt, dass starkes Würzen den Salzgeschmack von eingesalzenem Fisch und Fleisch überdeckte. Weil jedoch diejenigen, die sich die teuren Gewürze leisten konnten meist frisches Fleisch aßen, lässt sich diese These kaum halten. Die heute favorisierte Begründung für den hohen Bedarf an teuren Gewürzen ist, dass eine üppige Verwendung von Gewürzen Luxus demonstrierte. Gestützt wird diese These dadurch, dass Rezepte aus der Küche des aufstrebenden Bürgertums noch größere Gewürzmengen vorschreiben als diejenigen aus adeligen Kreisen. Das Bürgertum konnte so seinen Reichtum nicht nur mit luxuriösen Häusern, sondern auch mit gut gewürztem Essen zeigen, während der Adel seine Macht nicht mehr bestätigen musste. Nicht zuletzt war es der Glaube oder Aberglaube an die Heilkraft einzelner Gewürze, der nach höheren Mengen verlangte. Die meisten Gewürze wurden nämlich vor der Entdeckung für die Küche vor allem zu pharmazeutischen Zwecken eingesetzt. So spielen vermutlich die medizinisch-diätetischen Ansichten für die Verwendung von Gewürzen noch lange eine wichtige Rolle.

Gesüßt wurde meist mit Honig, Zucker war zwar seit dem 8. Jh. bekannt, aber bis in die Neuzeit noch ein teures Luxusgut der herrschaftlichen Küche.

Getrunken haben die Herren neben Wasser vor allem Wein, oft als Würzwein, *lûtertrank*, *clâret*, und Met, ein gegärtes Honiggetränk. Die Bauern haben auch Milch, Obstsaften und -weine getrunken.

### **Saisongerechte Küche**

Die mittelalterliche Küche war unvermeidlich saisongerecht. Es war wegen der damaligen Transportmittel und -wege nicht möglich, Frischprodukte über längere Strecken zu transportieren, also war man auf die regionalen Produkte angewiesen. Zudem waren die Konservierungsmöglichkeiten beschränkt. Zum Kühlen gabs den Keller, als Konservierungsstoff kannte man das Salz zum Einpökeln von Fleisch und Fisch. Mageres Fleisch, Hülsenfrüchte und Obst wurden luftgetrocknet, fettes Fleisch und fette Fische sowie Würste geräuchert. Kohl wurde in Mengen eingesäuert, so war Sauerkraut im Winter eine Hauptspeise. Auch Fleisch wurde für kürzere Zeit in Essig und Wein eingelegt und zu Pfeffer verarbeitet, wie wir es heute noch als Wildpfeffer kennen. Als kurzfristige Konserven gab es mit Gewürzen eingekochte Früchte, was wie das Sauerkraut als *cumpost* bezeichnet wurde.

Der Genuss von Gemüse und Früchten war also saisonal bestimmt. Aber auch das Fleisch hatte seine Saison: Der Spätherbst war die Schlachtzeit für Haustiere, weil man nicht zu viel Vieh über den Winter füttern konnte. Andererseits war im Spätherbst auch das Ende des Wirtschaftsjahrs und für die Bauern die Zeit der Abgaben an die Herren. Auf dem herbstlichen Markt – Martini-Markt am 11. November – wurden die bäuerlichen Erzeugnisse, Vieh und Feldfrüchte, eingetauscht und anschließend die Zehnten, normalerweise als Naturalabgaben, bezahlt. So war der Speisezettel immer durch die Jahreszeit bestimmt. Karger und eintöniger im Winter, üppig und vielfältig im Herbst.

### **Fasttage**

Die religiösen Verbote hatten einen wesentlichen Einfluss auf den Speisezettel. An Fasttagen waren Fleisch, Eier und Milchprodukte verboten. Erlaubt waren Fisch, Getreide, Gemüse und Früchte. Ab dem 15. Jh. wurden auch Eier und Milchprodukte zugelassen. Das eingangs angeführte Menü weist darauf hin, dass Fasttage um

einiges häufiger waren als heute, wo wir noch die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern und den Freitag als Wähen- oder Fischtag, also als Fasttag, kennen. Damals wurde auch samstags und an Vorabenden der wichtigen Heiligenfeste gefastet, ebenso am Mittwoch des Quartalsbeginns und an drei Tagen vor Christi Himmelfahrt. Insgesamt galt das Fleischverbot an rund einem Drittel aller Tage.

Diese große Anzahl Fasttage hat viele festliche Fastenspeisen hervorgebracht. Es gibt noble Fischgerichte, zum Beispiel in drei Teile geschnittenen und auf je verschiedene Art zubereiteten Hecht, der zum Servieren wieder zusammengesetzt wird. Beliebte waren auch Kräuter- und Gemüsetorten sowie eher süße Gerichte aus

### 'Rehbraten' zur Fastenzeit

(für 4 Personen)

Ein süß-scharfes vegetarisches Hauptgericht, zu Brot oder Butternudeln

- 8 frische ( oder 10 getrocknete) Feigen
- 150 g Weinbeeren
- 1/4 l Weißwein
- 3 EL Mehl
- Salz
- 10-12 schwarze Pfefferkörner zerdrückt
- 1 Stück frischer Ingwer, gerieben
- 2 Msp Zimtpulver
- 3 Kardamonkapseln (nur Samen)
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 Prise Muskatnuss
- 3 EL Butter
- 1 g Safran
- 4 EL Weißwein
- 12 geschälte Mandeln
- Zucker oder geriebenen Ingwer

Feigen häuten, kleinschneiden und mit den Weinbeeren im Weißwein kochen. Salz und Gewürze außer Safran dazugeben. Die Flüssigkeit reduzieren, bis die Masse klebrig und fest wird. Mit dem Mehl binden, abkühlen lassen. Mit feuchten Händen zu einem Rehrücken formen, mit Butterflocken bestreuen. Auf dem Grill ca. 30 Minuten braten, hie und da wenden und mit Butter begießen. Darauf achten, dass die Weinbeeren nicht schwarz werden.

Safran in Weißwein auflösen und die geschälten Mandeln einige Minuten darin einlegen, damit sie Farbe annehmen.

Den 'Rehbraten' in Tranchen schneiden und mit den Mandeln bestecken. Mit Zucker oder geriebenem Ingwer bestreuen.

Früchten wie Feigenpfeffer oder Weinbeermus. Zudem gibt es Rezepte für Gemüse, die in Mandelmilch gekocht als edle Fastenspeisen serviert werden.

Um den Speisezettel an den Fasttagen weiter zu variieren, hat man verschiedene Auswege oder Ausflüchte gesucht. So hat man nach genauer Beobachtung der Natur festgestellt, dass der Biber wenigstens teilweise ein Fisch sei und also an Fasttagen gegessen werden dürfe. In der *Koch und Kellermeisterei* von 1566 lautet die Begründung so: *Der Biber i4 ein Thier / wie ein Meerhund / lang und 4chwanger / hat 4ehr lange Zeen / er mag nicht lange leben / er hab dann den Schwantz im Wa4er / dann er i4 halb Flei4sch / und das ander theil am Schwantz i4 Fi4ch...* Zudem hat man Gerichte aus erlaubten Speisen hergestellt, die so aussehen und manchmal auch ähnlich schmecken wie verbotene Speisen, z.B. Schweinskopf aus Fischen, Rehbraten aus Früchten oder Eier aus Mandelmilch. Viele Fleisch- oder Geflügelrezepte haben zudem einen Hinweis, dass man das selbe Gericht auch mit Fischen zubereiten könne.

### Essgewohnheiten

Die Anzahl der Mahlzeiten pro Tag ist nach Region und Stand unterschiedlich. Den Mönchen wurde Mäßigung verordnet: Die benediktinische Ordensregel schreibt eine Mahlzeit im Winter und an

Fasttagen und zwei Mahlzeiten an Nicht-Fasttagen fest. Von Tempelrittern wird verlangt, dass sie sich mit zwei bis drei Gemüsegerichten begnügen. Die weltlichen Herren hatten da mehr Abwechslung: Nach dem Aufstehen nahmen sie etwas zu trinken zu sich, meist einen Becher Wein, zum *prandium* gegen 9 Uhr wurden mehrere Gänge serviert. Die Zwischenmahlzeit am Mittag, *merenda*, bestand wieder aus einem Getränk. Die ausgiebige Hauptmahlzeit war das Abendessen zwischen 15 und 18 Uhr. Diese Abfolge hat vermutlich ebenfalls im Bauernstand gegolten. Es ist

nämlich bemerkenswert, dass diese Mahlzeiten und die Essenszeiten in bäuerlichen Kreisen der Schweiz noch bis ins 20. Jh. Gültigkeit hatten und teilweise noch die alten Bezeichnungen trugen.

*Prandium* und *cena* bestanden aus mehreren Gängen. Ein Gang war im Mittelalter aber nicht wie heute ein Gericht mit Beilagen, sondern ein Gang des Personals zur Küche, bei dem meist zwei, manchmal bis zu zehn verschiedene Gerichte gleichzeitig aufgetragen wurden. So entspricht ein mittelalterlicher Gang heute einem ganzen Menü ohne Dessert, da Süßspeisen und Früchte auch damals ganz zum Schluss serviert wurden. Wenn der französische König Philipp III., der Kühne, 1279 verbat, mehr als drei Gänge zu servieren, so war das eine Einschränkung des überbordenden und zur Schau gestellten Luxus der oberen Stände. Das aufstrebende städtische Bürgertum begann, die Sitten des Adels zu übernehmen, und so verbat ein Dekret des Magistrats von Berlin 1335 mehr als fünf Gänge.

Die Popularisierung der höfischen Essgewohnheiten führte dazu, dass der Adel versuchte sich bei Tisch anderswie abzugrenzen. Ausgehend von Frankreich werden die höfischen Tischsitten immer weiter ritualisiert, so dass sich der Adel je länger je weniger dadurch vom Volk unterscheidet, was er isst, sondern wie er isst. War es bis dahin üblich, dass mehrere Personen aus derselben Schüssel mit den Fingern aßen, so kamen ab dem 13. Jh. Löffel und Messer auf. Die Gabel setzte sich erst später durch, da sie noch lange wegen ihrer Ähnlichkeit mit dem Dreizack als Teufelswerkzeug verpönt war. Die Vorlegeschüsseln wurden zu Beginn der Neuzeit durch individuelle Teller ersetzt, die hölzernen Becher wichen Zinn-, Silber- oder Goldbechern oder, was als ganz vornehm galt, solchen aus Glas.

Die Verfeinerung der Essgewohnheiten am Hof zeigt sich auch an den immer raffinierteren Zubereitungsarten der Speisen. Oft wurde Fleisch nämlich nicht mehr nur gebraten, sondern zuerst gekocht, dann geschnitten, gewürzt, mit Mehl und Eiern gebunden, zu Hohlbraten verarbeitet und dann gebraten. Ebenfalls aufgekommen sind in dieser Zeit Pasteten, deren Zutaten mehrfach verarbeitet zum Schluss in einen Teig geschlagen werden und dann im Backofen, der damals nicht in jedem Haushalt stand, gebacken. Überhaupt scheint das Backen im 13. Jh. in ganz Europa Mode geworden zu sein. Vor allem Torten mit verschiedenster Füllung, mit Fleisch, mit Fisch, mit Käse, mit Eiern, mit Gemüse, mit Früchten scheinen sehr beliebt gewesen zu sein.

### ***Kochbücher***

Sicher war dies nicht die Küche von allen. Die Preise der Zutaten und die Komplexität der Zubereitungen weisen auf eine elitäre Gastronomie hin. Diese hohe Kochkunst war nicht mehr allen zugänglich, sondern beschränkte sich auf Eingeweihte, die den Herren ihr Speisen zubereiteten. Das zeigt sich deutlich in französischen und italienischen Rezepten, wo oft *gibs dem Herrn* als letzte Handlungsanweisung steht. In deutschen Kochbüchern steht meist *und gibts dar, setz es fur* oder ähnlich. Trotzdem sind vermutlich auch die deutschen Kochbücher vor allem für die Berufsköche der Herrenhäuser und der Klöster geschrieben worden.

Das älteste erhaltene deutsche Kochbuch, das *buoch von guoter spise*, ist um 1350 entstanden. Es stellt im heutigen Sinne kein eigenes Buch dar, sondern zwei Sammlungen von Rezepten. Diese sind nicht einzeln als Buch gebunden, sondern stehen neben literarischen und medizinischen Texten und solchen zur Haushaltsführung im Hausbuch des bischöflichen Protonotar Michael de Leone in Würzburg. Aus dem 15. Jh. sind eine ganze Reihe weiterer, meist anonymer, handschriftlicher Kochbücher erhalten. Die *Küchenmeisterei* von 1485 ist erste deutsche Kochbuch, das

gedruckt wurde. Im 16. Jh. stehen dann handschriftliche und gedruckte Kochbücher nebeneinander, wobei jetzt meist die Autoren oder Autorinnen bekannt sind.

Der Vergleich verschiedener Kochbücher zeigt, dass die Kochkunst schon damals sowohl regional als auch international ausgerichtet war. Eine der bekannten Speisen ist das *Blancmanger*, das 'Weißessen', eine Zusammenstellung aus ausschließlich weißen Zutaten wie Reis, Mandelmilch und Fleisch, Fisch oder Geflügel. Dafür gibt es im Mittelalter von Spanien über Frankreich, Italien bis nach Deutschland und Tschechien drei Duzend Rezepte. Es wird mit den auserlesenen, teuren Zutaten also so etwas wie ein Rezept der gehobenen internationalen Küche gewesen sein. Bei diesem Blick in fremde Kochtöpfe erstaunt es nicht, dass auch anderssprachige Kochbücher übersetzt wurden. Ein Beispiel dafür ist eine Handschrift aus dem 15. Jh. mit einer anonymen deutschen Übersetzung einer von Jamboninus de Cremona aus dem Arabischen ins Lateinische übertragenen Rezeptsammlung.

Alle überlieferten Kochbücher geben mit den teuren Zutaten und mit den raffinierten Zubereitungsmethoden einen Einblick in die Festküche der Oberschicht. Von der bäuerlichen Küche und der Küche der städtischen Unterschicht hingegen wissen nur das Wenige, was die des Schreibens kundigen Oberschichtsleute davon übermitteln, und was aus archäologischen Funden zu erschließen ist.

### **Die Rezepte**

Alte Rezepte unterscheiden sich nicht nur durch Zutaten und Zubereitungsarten von heutigen, auch die Sprache ist ungewohnt. Die Schreibung, die Bedeutung einzelner Wörter und der Satzbau ist verändert, zudem hatte man damals noch kein Normen, wie Rezepte zu vermitteln sind, wie das heute der Fall ist, wo wir in fast allen Kochbüchern dieselben Schemen für Rezepte finden. Ich will an einem Beispiel das mittelalterliche Rezept im Original zeigen, ebenso eine Übersetzung ins heutige Deutsch, und zum Schluss bringe ich das Rezept in eine moderne Form.

#### **wilt du machen eine2Blamen41**

Wie man 4l machen eine2blamen4er. Man 4l nemen zigenin milich. vn2mache mandels ein halp phunt. einen vierdunc ry4es sol man stożzen zvOmele. vn2tuOdz in die milich kalt. vn2nim eines hu0es bru4 die 4l man zei4en. vn24l die hacken dor in. vn2ein rein 4naltz 4l man dor in tu0. vn24l es dor inne 4eden.vn2gibs im genu0 vn2nime ez denne wider. vn2nim ge4ożzen violn vn2wirfe den dor in. vn2eine2vierdu0 zuckers. tu0 man dor in vn2gebs hin. Al0 mac man auch inder va4en machen einen blamen4er von eime hechede. (Daz buoch von guoter spise. Nr. 3)

#### **Wenn du einen Blancmanger machen willst**

Wie man ein Blancmanger machen soll. Man soll Ziegenmilch nehmen. Und bereite ein halbes Pfund Mandeln vor. Ein viertel Pfund Reis soll man zu Mehl zerstoßen. Und tu das in die kalte Milch. Und nimm eine Hühnerbrust, die soll man auseinandernehmen und soll diese hinein-hacken. Und reines Schmalz soll man dahinein tun, und soll es darin sieden. Und koche es genug. Und nimm es dann wieder (vom Feuer). Und nimm gestoßene Veilchen und wirf sie hinein. Und ein viertel Pfund Zucker tu man dazu und serviert es. Ebenso kann man auch in der Fastenzeit ein Blancmanger aus Hecht machen.

Das Rezept zeigt die notwendigen Handlungsabläufe, wobei einzelne Schritte sehr abgekürzt sind. So ist kaum klar, dass man mit den Mandeln und der Ziegenmilch eine Mandelmilch zubereiten soll, eine aufwendige Arbeit, da die Mandeln zuerst enthäutet und dann im Mörser zerstoßen werden, bis eine feste Masse entsteht. Diese wird mit der Ziegenmilch im Mörser weiter zerstoßen und nachher durch ein feines Tuch getrieben. Das Rezept zeigt als eines der wenigen schon Mengenangaben: ein halbes Pfund Mandeln und je ein viertel Pfund Reis und Zucker. Anderes wird aber nur generell erwähnt: Ziegenmilch, Veilchen, Schmalz. Auch ist nicht vermerkt, für wie viele Personen das Rezept berechnet ist. Was im Vergleich zu

heutigen Rezepten auch auffällt, ist das Fehlen von Zeitangaben für das Kochen, was erklärt werden kann mit der eingeschränkten Regulierungsmöglichkeit des offenen Feuers im Gegensatz zum modernen Gas- oder Elektroherd. Hier heißt es wie bei den meisten Rezepten einfach *koche es genügend*. Meist ist in den mittelalterlichen Rezepten der Koch noch direkt angesprochen: *Willst du ein gutes Fastengericht machen, so nimm...* daneben finden sich aber auch schon Formulierungen, wie sie für den Kochbüchern des 18. und 19. Jh. erwarten: *Man nehme...* Hier wechseln die Formulierungen von Satz zu Satz. Heute haben wir für Rezepte fast feste Normen entwickelt, der Koch oder die Köchin ist kaum mehr angesprochen, wie die folgende Umsetzung zeigt:

### **Blamensir (Blancmanger)**

für 4 Personen

6 Pouletbrustfilets  
 1 l Mandelmilch aus dem Reformhaus  
 30 g Butter  
 20 g Reismehl (frisch gemahlener Reis)  
 1-2 EL Amaretto  
 100 g Zucker  
 Zimt

Die Pouletbrustfilets ca. 20 Minuten auf kleinem Feuer in der Mandelmilch kochen. Die Filets aus der Mandelmilch nehmen und warm stellen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und das Reismehl darin anschwitzen. Mandelmilch dazugeben und unter Rühren aufkochen, Zucker und Amaretto beifügen und einige Minuten köcheln lassen.

Die Pouletbrüstchen in fingergroße Stücke schneiden und zur Mandelmilch geben. Mit Reis servieren und mit wenig Zimt bestreuen.

Für die Alternative mit Fisch ca. 600 g Fischfilet (Hecht, Lachs, Seehecht, ausgezeichnet sind auch Kabeljau-Bäggli) in mundgerechte Stücke schneiden. Mandelmilch aufkochen, Hitze reduzieren, Fischstücke in der Mandelmilch 5 -8 Minuten knapp unter dem Siedepunkt pochieren. Dann weiter wie oben.

Ich hoffe, mit diesen Hinweisen einen Einblick in die höfische Esskultur des Spätmittelalters vermittelt und mit den Rezepten etwas 'Gluscht' auf einen neuen alten Geschmack geweckt zu haben.

### **Weiterführende Literatur**

Ehlert, Trude: Das Kochbuch des Spätmittelalters. Rezepte aus alter Zeit, eingeleitet, erläutert und ausprobiert von Trude Ehlert. Zürich/ München 1990.

(Sehr gute Einführung mit vielen Rezepten und deren Umsetzungen in die heutige Küche)

Hauser, Albert: Vom Essen und Trinken im alten Zürich. Tafelsitten, Kochkunst und Lebenshaltung vom Mittelalter bis in die Neuzeit. Mit Rezepten aus alten zürcherischen Kochbüchern. Zürich 1962.

Montanari, Massimo: Der Hunger und der Überfluss. Kulturgeschichte der Ernährung in Europa. München 1993.

Wieswe, Hans: Kulturgeschichte der Kochkunst. München 1970.

(darin besonders S. 186-224: Hepp, Eva: Die Fachsprache der mittelalterlichen Küche. Ein Lexikon. Erklärungen der mittelalterlichen Speisen. Dabei sind meist alte Rezepte und Übersetzungen gegeben)

<http://www.mit.edu:8001/people/akatlas/Buch/buch.html>

(Das gesamte Buch von guter Speise mit einer englischen Übersetzung des mittelhochdeutschen Textes und entsprechende auf die heutige Zeit angepasste Rezepte)

Medieval/Renaissance Food Homepage: <http://www.pbm.com/~lindahl/food.html>

(Mit Hinweisen auf verschiedene ältere Kochbücher aus dem europäischen, amerikanischen und auch arabischen Raum, Informationen zum Übertragen der Rezepte und zum Nachkochen)