

Essen und Trinken im Mittelalter

Nahrungsmittel und Ernährung

Um die Mitte des 13. Jahrhunderts beinhaltete das Essen bei den reichen Adeligen und wohlhabenden Bürgern oftmals 10 oder mehr Gänge. Bei den Bauern hingegen, die von den Reichen als "Kraut- und Rübenfresser" verspottet wurden, lebte man in ständiger Angst vor den immer wiederkehrenden Hungersnöten.

In einigen Gegenden Europas war die Umstellung von der Zweifelder- zur Dreifelderwirtschaft, die seit der Mitte des 8. Jahrhunderts eine allmähliche Verbesserung der Ernährungslage mit sich brachte, im 13. Jahrhundert noch nicht vollständig abgeschlossen. So konnte eine einzige Missernte zu einer Hungersnot führen, da die Mehrzahl der Bevölkerung kaum das Nötigste zu essen hatte. Bei der Zweifelderwirtschaft lag jedes Jahr die Hälfte des nutzbaren Bodens brach, nach der Dreifelderwirtschaft wurde das Land in drei Teile unterteilt, auf dem ersten Drittel baute man Getreide, auf den zweiten Hülsenfrüchte an, während sich der übrige Boden regenerieren konnte. Trotzdem die Möglichkeit der besseren Konservierung von Lebensmitteln eine bessere Versorgungslage garantierte, unterschieben sich die Ernährungsgrundlagen der verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen extrem voneinander.

Adelige und wohlhabende Bürger hatten nicht nur mehr Essen auf dem Tisch als die ländliche Bevölkerung, sie hatten auch andere Gerichte. Während die Bauern nur selten Fleisch essen konnten, aßen die Reichen bei nur einer Mahlzeit meist verschiedene Fleischsorten. Dafür aber aßen sie nur selten bis gar nicht Obst und Gemüse. Der Nahrung der Reichen mangelte es also nicht nur an Ballaststoffen, so dass sie häufig unter Verstopfung litten, sondern auch an Vitaminen, die der Mangel ließ Krankheiten wie Skorbut oder Rachitis bei den Wohlhabenden häufig auftreten.

Bei den reichen Bürgern fiel das Essen dennoch "ärmlicher" aus als beim Adel, denn es fehlten sowohl das Wildbret, denn das Jagdprivileg war dem Adel vorbehalten, als auch an der raffinierten Zubereitung des Essens durch verschiedene Soßen beziehungsweise Beilagen wie zum Beispiel Überzüge aus einer Mischung von Eigelb, Safran und Mehl.

Doch auch bei den Reichen speiste man nicht jeden Tag so üppig, die Völlerei hatte an den Fastentage, zum Beispiel 40 Tage vor Ostern und vor Weihnachten, an den drei Tagen vor Christi Himmelfahrt, und diversen anderen religiösen Feiertagen, ein Ende. Verboten waren in dieser Zeit der Genuss von Fleisch, Milch, Eiern, Käse und Quark. Ebenfalls galten die Fastengebote an Freitagen und Samstagen, so dass man rund 130 Tage kein Fleisch verzehrte. An solchen Tagen gab es ein

reichhaltiges Angebot an Fischspeisen. Getrunken wurde überwiegend Wein, Bier und Met. Der Wein wurde zur damaligen Zeit mit Kräutern und Gewürzen versetzt.

Bei den Bauern waren die Nahrungsmittel fast immer gleich, als Grundnahrungsmittel zählten Brot, Brei und Hülsenfrüchte. Nahrungsmittel wie die Kartoffel, Tomaten und Mais waren noch nicht bekannt, diese kamen erst später aus der neuen Welt nach Europa. Schweinefleisch blieb auf wenige festliche Anlässe begrenzt. Brot wurde meist aus Roggenmehl, später auch aus Weizenmehl gemacht. Für die verschiedenen Breiarten verwendetet man Gerste und Hafer. Um eine bessere Versorgung zu gewährleisten pökelte oder räucherte man Fleisch um die Haltbarkeit zu verlängern. Kraut versuchte man durch Einsäuern zu konservieren, Obst wurde gedörrt. So versuchte man eine Versorgung mit Lebensmitteln zu erzielen wenn es eine Missernte gab, doch auch diese Methoden konnten die Nahrung nicht lange genug genießbar halten.

Die erste Mahlzeit des Tages nahmen die Bauern im Morgengrauen ein, sechs oder sieben Stunden später gab es ein Frühstück, die meist umfangreichste Mahlzeit des Tages, nach der Arbeit gab es dann noch die zweite



große Mahlzeit des Tages.

Besteck und Geschirr im Mittelalter

Die häufigsten Gegenstände in der Benutzung waren Hände, Löffel und Messer. Die Gabel, noch mit einem geraden Zinken, wurde nur zum Aufspießen von Fleisch genutzt. Erst im 17. Jahrhundert gehörte die Gabel zum üblichen Besteck. Man speiste von Tellern, Schüsseln und großen Platten aus Holz, in den wohlhabenden Häusern war dieses Geschirr auch schon aus Zinn. Es war durchaus nicht unüblich dass zwei Personen von einem Teller aßen, die Bauern nutzten oft auch ein großes Stück Brot als solchen. Dominierendes Material zur Herstellung von Geschirr war der Ton. Das Holzgeschirr, insbesondere die Trinkgefäße, waren oft auch mit Metall beschlagen (seit dem späten 12. Jahrhundert). Das einzig wahre Besteckteil zur damaligen Zeit, der Löffel, war meist aus Holz oder Horn geschnitzt.

Metall spielte überwiegend in den Küchen der Reichen eine Rolle. Seit jeher bestanden Kochkessel, Bratpfannen, Kellen, Grillroste, Feuerböcke, Kochdreibeine, Spieße, Messer und Fleischgabeln aus Eisen, aber auch Bronze, Messing und Kupfer kamen vor. Besonders beliebt waren auch Waschgarnituren aus Gießgefäßen und Auffangbecken, denn da noch überwiegend die Hände zum Essen benötigt wurden legte man Wert auf Reinigungsmöglichkeiten. Eine Neuerung aus dem 13. Jahrhundert war der Dreibeintopf aus Bronze, so brauchte man kein zusätzliches Ständerwerk zum Kochen. Zinngeschirr verbreitete sich erst in Massen im 14. Jahrhundert. Glas stellte eine Besonderheit dar und war wenn überhaupt nur bei den Wohlhabenden zu finden, um 1200 nach orientalischer Anregung. Um 1300 nahm der Gebrauch von Trinkgläsern dann zu.

Süße Leckereien

Auch die Bevölkerung im Mittelalter liebte schon Süßspeisen. Kandiertes Obst, getrocknete Früchte und erlesenes Konfekt. Diese Dinge reichte man meist am Ende der verschiedenen damaligen Gänge (Tracht). Schon ab dem 15. Jahrhundert stellte man in Deutschland Marzipan her, und bereits im 14. Jahrhundert gab es die berühmten Nürnberger

Lebkuchen. Laut einem Rezept enthielt diese Spezialität damals u. a. Mehl, Honig, Milch, Mandeln, geriebene Zitronenschale, Kardamom, Ingwer, Muskat, Nelkenpulver und Hirschhornsalz.

Kochen im Mittelalter

Im frühen Mittelalter kochte man noch ebenerdig auf einer Feuerstelle die in der Regel in der Mitte eines Raumes angelegt war. Ein Rauchabzug wurde in dieser Zeit noch nicht benutzt so dass der entstehende Rauch durch Türen, Fenster oder kleine Schlitze in den Räumen abziehen musste. Über den Kochstelle ist in damaligen Abbildungen häufig ein viereckiges Gebilde angebracht. Dieses diente dem "Funkenfang"

zum Schutz vor hochschlagenden Flammen oder eben vor Funken. Der erste belegbare Kamin findet sich im Jahr 820 im Kloster St. Gallen. Allerdings entwickelt sich die Küchenausstattung und die Kochkunst erst im Hochmittelalter weiter, so der Zeit als auch die Städte wuchsen, ebenfalls die Herrscherhöfe.

In Städten und Burgen rückte die Feuerstelle bald von der Mitte des Raumes an die Wand, da die Feuerschutzgesetze und mehrstöckige Gebäude schon damals einen Kaminanschluss vorschrieben. Diese erlassenen Gesetze verhinderten in Großstädten, dass jedes kleine Haus ohne gemauerten Kamin eine Küche hatte und somit durch eine offenen Kochstelle zur Gefahr für die ganze Stadt wurde. Neue, schon gemauerte Herdtypen entwickelten sich in den Burgen oder in den Küchen der städtischen Oberschicht.

Es entstand langsam die separate Küche. In

ärmeren Gegenden und auf dem Land blieb der Herd vorerst noch ohne Kamin, ca. bis in das 17. Jh. Im süddeutschen Raum erfolgte die Abtrennung der Küche von der Stube schon ab ca. 1300. Im Norden hingegen hielt sich noch das bäuerliche Langhaus, welches Kochstelle und Wohnraum vereinte. Ein Herd im

Hochmittelalter war höchstens Kniehoch. Aus Abbildungen Zeitgenössischer Kochbücher weiß man, dass viele verschiedene Herdtypen unterschiedliche Entwicklungsstufen nebeneinander im Gebrauch waren. Erst ab dem 16. Jh. hat sich ein Herdtyp mit einer Höhe von 50 bis 100 cm durchgesetzt. Es gibt jedoch

auch Gegenden in denen das bodennahe kochen bis in das 20. Jh. Bestand hatte. Das Feuer in einem Herd wurde stets bewacht und wurde nach dem Herunterbrennen mit einem Feuerschutz aus Ton oder Keramik abgedeckt.