

## Gewürze im Mittelalter



In der Literatur über die mittelalterliche Ernährung wird oft auf einen extrem hohen Verbrauch von Gewürzen hingewiesen. Dabei gehen die Autoren häufig davon aus, dass die Speisen stark gewürzt wurden, um von möglicherweise schon wegen der schwierigen Lagermöglichkeiten nicht mehr schmackhaften Zutaten abzulenken.

Dabei gilt es aber Folgendes zu bedenken: Mengenangaben oder Zutatenlisten für Rezepte gibt es aus dieser Zeit so gut wie gar nicht, man kann lediglich aus „Einkaufslisten“, die in reichen Häusern geführt wurden, Rückschlüsse auf den Verbrauch ziehen. Wie hoch dieser dann tatsächlich war, lässt sich nur mutmaßen. Außerdem muss berücksichtigt werden, dass gerade Gewürze, die aus fernen Ländern importiert wurden, oft lange Zeit unterwegs waren und möglicher Weise schon einen Teil ihres Aromas auf dem Transportweg verloren. Desweiteren wurde bei diversen Versuchsreihen, z. B. anhand eines Gerichts namens „wilpret von eigern“ festgestellt, dass die vorgegebenen und auf den ersten Blick exorbitant hohen Mengen an Ingwer, Zimt und Nelken die fertig gegarte Eierspeise wider Erwarten nicht überwürzt schmecken ließ (Helmut W. Klug, *gewürz wol vnd versalz nicht*). Ähnliches konnte auch für andere Speisen festgestellt werden, da sie häufig mehrfach in verschiedenen Arbeitsschritten gegart wurden (erst gekocht, anschließend gebraten, danach geschmort etc.). Nicht unwesentlich dürfte auch der Aspekt sein, dass gerade exotische Gewürze wohl eine Art Statussymbol darstellten, da sie natürlich sehr teuer waren und dadurch den Reichtum des Gastgebers (denn meist handelt es sich bei derlei opulenten Speisen um Festbankette) symbolisierten. Dafür spricht u.a. die häufig großzügige Verwendung von Safran. Zu guter Letzt sei noch darauf hingewiesen, dass Gewürze nicht ausschließlich zur Geschmacksveränderung benutzt wurden, sondern auch als Färbemittel.



Natürlich wussten auch die Köche im Hochmittelalter um die Wirkung von Gewürzen auf den menschlichen Organismus. So konnte man durch geschickte Kombinationen gewisse erwünschte Wirkungen erzielen. Häufig sind Ingwer, Kümmel (gut für Blut und Verdauung) oder Nelken erwähnt (entzündungshemmend).

Aber auch Pfeffer in all seinen Varianten (u. a. der heute nahezu in Vergessenheit geratene Langpfeffer) stand hoch im Kurs (Kreislauf anregend), nicht zuletzt um durch Einsalzen haltbar gemachte Zutaten wie Fisch, Fleisch oder Kohl geschmacklich wieder etwas zu neutralisieren. Zimt, Muskat, Kardamom oder Koriander waren bekannt, aber auch einheimische Kräuter wurden gern verwendet.

## Minnesang

**War umbe enlite ein edeler muot  
niht gern' ein übel durch tūsent guot  
durch manege vrōude ein ungemach?  
swem nie von liebe leit geschach,  
dem geschach ouch liep von liebe nie.**



Der Minnesänger  
Gottfried von Straßburg

**Liep unde leit diu wāren ie  
an minnen ungescheiden,  
man muoz mit disen beiden  
ēre und lop erwerben  
oder āne sī verderben.**

Was wär die Liebe ohne Leid?  
Es gibt die beiden nur zu zweit!  
Denn wahre Freude, die entsteht,  
Erst, wenn man Leid zu zweit besteht,  
Und wer den Kummer gar nicht kennt,  
Weiß nicht, wie heiß die Minne brennt.  
Man kann die zwei nicht scheiden,  
Man muss mit ihnen beiden  
Ehre und Glück erwerben,  
Oder ganz einsam sterben.  
(aus Tristan und Isolde, G. v. Straßburg)

Das Hochmittelalter war die Blütezeit des Minnesangs. Der mittelhochdeutsche Begriff „minne“ bedeutet sinngemäß etwa „liebevolles Gedenken“. Es ist eine besondere Form einer Liebeslyrik nach streng vorgegebenen Regeln und bezeichnet die Verehrung einer (meist) hochgestellten Dame. Die Strömung stammt ursprünglich aus Südfrankreich, dort in Form der sog. „Trobadors“, und erreicht im deutschsprachigen Raum ihren Höhepunkt etwa ab der Mitte des 12. Jh. Besonders berühmt gewordene Vertreter sind u. a. Walther von der Vogelweide, Gottfried von Straßburg, Wolfram von Eschenbach oder Hartmann von Aue.

Der Gipfel der Bewegung wurde erreicht mit dem sog. Sängerkrieg, einem angeblichen Wettstreit der damals bedeutendsten Minnesänger, der im Jahre 1207 auf der Wartburg ausgetragen worden sein soll. Allerdings ranken sich vornehmlich Legenden um dieses Ereignis. Es handelt sich wohl eher um eine Sammlung von Liebeslyrik, die über mehrere Jahrzehnte ständig erweitert und den später zu Berühmtheit gelangten Dichtern in den Mund gelegt wurde. Der Wettbewerb hat in der überlieferten Form wohl nie stattgefunden.



Der Sängerkrieg auf der Wartburg  
aus dem Codex Manesse

# Spezereien aus dem Hohen Mittelalter



## Das Hochmittelalter, eine spannende Zeit in vielerlei Hinsicht

Das hohe Mittelalter war in erster Linie eine Zeit der Gegensätze. Das Bildungswesen war noch überwiegend in der Hand des Klerus, die Ständeordnung privilegierte den geistlichen und weltlichen Adel, Bauern und Leibeigene fristeten ein oft armseliges Dasein. In den Städten entwickelte sich nach und nach das Bürgertum. Durch hohe Abgaben, die an Kirche und Adel zu entrichten waren, blieb den Bauern, die ja schließlich durch ihre Arbeit für die Ernährung sorgten, häufig kaum genug für das eigene Überleben. Die Standesunterschiede waren schon äußerlich auf den ersten Blick erkennbar: nur dem Adel war es erlaubt, farbige Kleidung aus edlem Stoff zu tragen, das einfache Volk hatte in derbem grauen Leinen zu erscheinen. Etwaige Verstöße gegen diese Kleiderordnung wurden hart bestraft. Auch hinsichtlich der Nahrungszubereitung gab es große Unterschiede. Da in den Burgen und Herrenhäusern stets viele Esser mit guten Speisen versorgt werden mussten, waren die Küchen dort entsprechend gut ausgerüstet. Fleisch und Gemüse gab es gerade zu Festmahlen reichlich und in oft ausgefallenen Kreationen. Das einfache Volk hingegen aß einfache, dicke Suppen oder Brei, was meist über offenem Feuer im Freien zubereitet wurde.



## Jahreszeitlicher Einfluss auf Ernährung und Gesundheit

In früheren Zeiten waren die Menschen natürlich sehr viel mehr von den jahreszeitlichen Gegebenheiten abhängig als wir. Obst und Gemüse war nur zu bestimmten Zeiten verfügbar, Konservierungsmöglichkeiten waren begrenzt.

Geschlachtet wurde in der Regel im späten Herbst, wenn es schon so weit abgekühlt war, dass das Fleisch abgehängt werden konnte, ohne zu verderben, also ab etwa Ende November/Anfang Dezember. Daher leitet sich z. B. der Begriff der „Martinsgans“ ab. (Martinitag 11. November) Obst und Gemüse wurden meist frisch verzehrt. Saisonal bedingt war die Lebensmittel- und Vitaminversorgung daher von Spätsommer bis in den frühen Winter am besten. Doch war man auch darauf angewiesen, Nahrungsmittel länger haltbar zu machen, um Vorräte für die Zeiten außerhalb der Ernteperioden anzulegen.

Dazu bediente man sich derselben Methoden, die schon seit langem bekannt waren und sich teilweise seit der Antike bewährt hatten:

Für die kurzfristige Verwahrung benutzte man Erd- oder Gewölbekeller, die eine relativ konstante Temperatur und Luftfeuchte über längere Perioden gewährleisteten. Fleisch wurde zur längerfristigen Aufbewahrung eingesalzen (gepökelt), geräuchert oder getrocknet, Obst getrocknet (Dörrobst) bzw. in Honig oder Zucker eingelegt. Käse, Kräuter und Gemüse konnten mit Hilfe von Öl, Essig und Alkohol konserviert werden. Mit Hilfe von beispielsweise getrocknetem Birkensamen versuchte man sogar, der Schimmelbildung im Brot vorzubeugen und es somit länger genussfähig zu halten.



## Swinefleisch mite prume un gemuos inte salse van pîhr

### Schweinefleisch mit Dörripflaumen und Gemüse in Biersoße

Rezept für 4 Personen:

800g Schweinefleisch, 100g Schweineschmalz, 250g Trockenpflaumen, 2-3 Zwiebeln, 2-3 Stangen Sellerie, 3-4 Möhren, 1 Stange Lauch, ½ Liter Rinderfond, ¼ - ½ Liter dunkles, kräftiges Bier, Zimt, Sternanis, (Lang-)Pfeffer, Salz und Kräuter nach Geschmack

Das Fleisch, das nicht zu mager sein sollte, in kleine Würfel schneiden bzw. schnetzeln, in einem großen Topf mit Schweineschmalz anbraten, grob zerkleinerte Zwiebeln zugeben und glasig werden lassen, nach und nach die klein geschnittenen Gemüse zufügen und mit anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rinderfonds und Bier ablöschen. Zimt und Sternanis zugeben (am besten in einem Kräutersäckchen o. ä.) und das ganze 1 ½ bis 2 Stunden leise schmoren lassen. Frische Kräuter und Sellerieblätter erst kurz vor Schluss zufügen. Die Pflaumen kann man ggf. durch anderes Obst ersetzen, möglich sind z. B. eingekochte Birnen. Möchte man frisches Obst verwenden, sollte man es vor dem Kochen in Honig marinieren.



### Safran

schon seit jeher ein Symbol für Luxus in der Küche



Wir wünschen guten Appetit:  
M. Malmén, U. Münch, J. Warda,  
W. Gaitzsch, W. Warda, J. Wendt, P. Wendt  
ABR Außenstelle  
Titz 2016



## Mittelalterliche Speisekultur

Wenn man sich mit der Kultur des Mittelalters beschäftigt, muss man berücksichtigen, dass das Leben in dieser Zeit stark von religiösen, ständischen und regionalen Werten geprägt war. Diese Tatsache wirkt sich auch auf die Speisekultur aus. Man kann davon ausgehen, dass sie sich aus den römisch-antiken Essgewohnheiten entwickelt hat. Die Quellenlage ist allerdings für das frühe und hohe Mittelalter nicht besonders ergiebig.



Zwar sind einige Rezeptsammlungen aus Frankreich und Andalusien bekannt (*Libellus de Arte Coquinaria*, *Liber de Coquina*, frühes 13. Jh.), die aber sicherlich nicht allgemein zugänglich waren. Die älteste deutsche Quelle, das "*buoch von gouter spise*" entstand um 1350, die ersten "richtigen" Kochbücher erschienen erst Ende des 14./Anfang des 15. Jh. oder später, wie z. B. die "Küchenmeisterei" von Peter Wagner aus dem Jahr 1485, welches als das erste gedruckte deutschsprachige Kochbuch angesehen wird.

Was man auf den Tischen konnte, hing natürlich sehr mit den jahreszeitlichen Bedingungen zusammen. "Saisonal" und "regional" wären die Schlagworte, die man heutzutage verwenden würde. Weite Transportwege auch für verderbliche Waren, wie sie für uns selbstverständlich geworden sind, waren damals natürlich ausgeschlossen. Dies spiegelt sich z. B. auch auf den Darstellungen in den sogenannten "Kalendarblättern" wieder, die häufig monatsweise den jahreszeitlichen Verlauf der bäuerlichen Tätigkeiten abbilden. Zur Veranschaulichung zwei Monatsblätter über den Weinbau:



### Weinkultur

"März" und "September" aus einem Psalter (um 1180; Den Haag) - Beschneiden und Befestigen der Rebstöcke, Erdarbeiten; Weinkeltern und -lese