



Vom Essen und Trinken, Tischsitten und Besteck



Auch heute noch unterliegt der Speiseplan, vergleichbar mit der Kleidung, einer gewissen Wandelbarkeit und hängt, wenn es um exklusive Zutaten geht, stark vom Geldbeutel des Gastgebers ab. Der Inhalt eines mittelalterlichen Kochtopfes gab jedenfalls, wie die Kleidung des Besitzers, deutlich zu erkennen aus welcher Schicht der Gastgeber stammte. Denn viele Nahrungsmittel waren für die ärmere Bevölkerungsschicht schlichtweg unerschwinglich. Die folgende Zusammenstellung soll nicht ein Kochbuch sein, sondern lediglich zeigen, aus welchen Produkten die mittelalterlichen Speisen hergestellt wurden.

Aus den unterschiedlichen **Getreidesorten** wie Gerste, Saatweizen, Hafer, Hirse, Dinkel, Emmer oder Roggen wurden **Brote** und verschiedene **Breie** hergestellt, welche von Arm und Reich als Grundnahrungsmittel verzehrt wurden. Zum backen der Brote wurde im Hochmittelalter vorwiegend Weizen, Gerste und Roggen aber auch Hafer verwendet, für die Herstellung der Breie vorwiegend Gerste oder Hafer. Das Brot selbst galt als Hauptnahrungsmittel und wurde reichlich, jeden Tag bis zu 1 Kilogramm pro Person, verzehrt. Je ärmer die Leute waren, desto größer war der Anteil von Brot in ihrem Speiseplan. Dabei war Brot nicht gleich Brot. Weizen- und Gerstenbrote waren für die Herren und reicheren Bürger bestimmt. Das Gesinde bekam Haferbrot, Bauern und ärmere freie Bürger bevorzugten das Roggenbrot. Nur an Feiertagen gab es in allen Schichten verschiedene Teigangebote. In den ärmsten Bevölkerungsschichten musste das Mehl für die Brote nicht selten mit Mehl von geschälten Hülsenfrüchten wie Erbsen oder Bohnen, Hirse oder gar getrockneten Pilzen gestreckt werden. Auch wurde das so genannte **Wurzelbrot** aus Rüben, Petersilie, Meerrettich und Zwiebeln verspeist.



Im Gegensatz zum Adel wurde **Gemüse** im einfachen Volk vermehrt gegessen. Dies zumeist in der Wachstumszeit, also im Frühjahr und im Sommer. Angebaut wurden immerhin Kohl, Schalotten, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch, Zucker- und Futterrüben, Lattich, Erbsen, Spinat, Gurken, Lauch und Pferdebohnen. Besonders beliebt waren die Zwiebeln, da man ihnen eine potenzsteigernde Wirkung nachsagte. Sie durften daher auf keiner Festtagstafel fehlen. Im Allgemeinen wurden jedoch alle Gemüsesorte zu einer gleichförmigen Musform zerkocht und als **Gemüsebrei** aufgetischt. An Fastentagen mussten Hanf Linsen und Bohnen genügen. **Salate** jeglicher Art wurden erst im späten Mittelalter des 15. Jahrhunderts von den Italienern übernommen.

Auch der **Obstanbau** gelangte erst relativ spät ins heilige römische Reich. Im Hochmittelalter beschäftigten sich nur die Mönche mit der Kultivierung von Obstsorten. Die Bevölkerung ernährte sich zu dieser Zeit meist nur von Wildobst, welches dann wiederum zu Breien gekocht wurde. Äpfel, Birnen und dergleichen kamen erst im Laufe des Hochmittelalters zum Speiseplan hinzu, wobei auch sie meist nur in Form von Breien, galt der Verzehr von rohem Obst damals ja auch als ungesund.



Im Gegensatz zu Obst und Gemüse wurde im Mittelalter relativ viel **Fleisch** gegessen. In weiten Teilen Europas hat man etwa 100 Kilogramm Fleisch pro Kopf und Jahr verzehrt. Allerdings gelangte nicht nur das gute Muskelfleisch, sondern alles nur erdenkliche, von den Augen bis zu den Hoden, in den Kochtopf oder auf den Bratspieß. Am meisten Fleisch wurde natürlich auf den Burgen und Schlössern gegessen. Neben den Hoftieren brachte die Jagd dort ein abwechslungsreiches Fleischangebot auf den Tisch. Da das rigorose Jagdrecht der Adligen den Bürgern und Bauern das jagen in den Wäldern verbot, zierten nur Fleisch von Haus- und Nutztieren deren Tafel. Gekocht oder gebraten, mit kalten oder heißen, scharf gewürzten **Soßen** wurden die Fleischgerichte serviert. Nur von Aschermittwoch bis Ostern und natürlich am Freitag musste auf Fleisch verzichtet werden. Im Gegensatz zu den Adligen wurde beim einfachen Volk der **Fisch** nicht nur an Freitagen oder kirchlich verordneten Feiertagen gegessen. Da dieser jederzeit selbst gefischt werden durfte, fand er das ganze Jahr hindurch den Weg auf den Tisch der ärmeren Bevölkerung.



Das A und O jeder mittelalterlichen Küche aber waren die **Gewürze**. Da man Fleisch nur gepökelt, in gedörtem oder geräuchertem Zustand haltbar zu machen verstand, war die Speisekarte zumeist sehr eintönig und man hatte deshalb einen immensen Bedarf an Gewürzen, um den Gerichten mehr Annehmlichkeit und Geschmack abzugewinnen. Mit diesen Gewürzen versah man jedoch nicht nur Fleisch- oder Fischgerichte, Obst- Getreide- oder Gemüsebreie, sondern auch Biere und Weine, wie zum Beispiel den Met. Das Volk begnügte sich mit einheimischen Gewürzen wie Koriander, Kerbel, Dill, Pfefferkraut, Kümmel, Rosmarin, Salbei, Lavendel, Estragon oder Thymian. Die teuren, ausländischen Gewürze wie Pfeffer, Ingwer, Gewürznelken, Kardamom, Muskatnuss und Safran waren für sie unbezahlbar. Zum süßen von Speis und Trank verwendete man, da es noch keinen Zucker gab, Bienenhonig. Dieser war daher für alle Haushalte, ob arm oder reich, sehr wichtig.



Bei den scharf gewürzten Speisen der reicheren Bauern und Bürger, so galt doch das Motto „je schärfer das Essen, desto edler der Gastgeber“, und den meist gepökelten Fleischgerichten sowie gesalzenen Fischen hatte man reichlichen Bedarf an **Getränken**. Milch und Fruchtgetränke löschten zwar den Durst, aber Bier und Wein wurden bevorzugt. Das **Wasser** aus den Brunnen und Zisternen war zumeist ungekocht ungenießbar und musste nach dem abkochen zusätzlich mit Wein, Kräutern, Süßholzsafte oder Honig „trinkbar“ gemacht werden. Das **Bier** ist wahrscheinlich eine Erfindung der Kelten gewesen. Jedenfalls war es in unseren Breitengraden schon im 1. Jahrhundert vor Christus das Volksgetränk Nummer 1. Bis zum 8. Jahrhundert stellte jeder Verbraucher sein eigenes Bier her, dann wurde jedoch das Braurecht vorzugsweise den Kirchen und Klöstern verliehen. Auch herrschte zur damaligen Zeit eine regelrechte „Würzphantasie“ bei der Herstellung von Bier und Wein. So wurden Bier, Wein mit allerlei Kräutern, Obstsäften und Gewürzen versehen. So gab es eine überaus große Vielfalt von Geschmacksrichtungen welche durchaus mit der heutigen Limonadenindustrie mithalten könnte. Ein weiteres äußerst beliebtes Getränk im Hochmittelalter war der **Met** aus gegorenem Honigwasser, welches man mit Hopfen und Salbei würzte. Jedoch auch andere Mischungen, wie schon bei Bier und Wein, fanden damals, wie übrigens ja auch noch Heute, regen Anklang unter den Trinkenden.

Tischsitten & Besteck

Im Mittelalter aß man selbst in der vornehmen Gesellschaft mit den **Fingern**, teilte sich mit den Tischnachbarn zuweilen den **Löffel** und sogar das Trinkgefäß. Man bediente sich seiner Hände, um wie die anderen Gäste die Fleischstücke aus der gemeinsamen Schüssel oder aus dem großen Topf zu „fischen“. Dadurch waren allein schon aus hygienischen Gründen bestimmte Verhaltensmassregeln beim gemeinsamen Mahl erforderlich.

Zuerst einmal musste man sicher sein, dass alle Teilnehmer saubere Hände besaßen. Darum wurde das **öffentliche Handwaschen** eingeführt. So hatten Diener vor Beginn jeder Mahlzeit Wasserkannen, Handbecken und Handtücher bereitzustellen. Nach dem gemeinsamen Essen erschienen sie ein zweites Mal, damit sich die Gäste ihre Hände erneut säubern konnten.

Als **Teller** kam in unseren Breitengraden oftmals nur eine große Scheibe Roggenbrot zum Einsatz. Und der aus Holz gefertigte Suppenteller glich eher einer kleinen Schüssel und diente auch zur Reichung der diversen Soßen und Breie auf der Tafel. Runde Holz- oder Tonplatten als Teller, sowie Schüsseln aus Ton, Zinngefäße und Becher aus grünem Waldglas findet man ab dem 13. Jahrhundert nur bei den reicheren des Hochadels. Aber auch auf den Tellern verwendete man die Scheibe Roggenbrot, um die anfallende Flüssigkeit aufzusaugen. Nach dem Essen wurde die durchtränkte Roggenbrotscheibe dem Gesinde vermacht, oder gar den Hunden oder dem Vieh vorgeworfen. Trinkgefäße und Krüge aus Gold, Silber oder gar Bergkristall gab es dagegen nur bei den reichsten Patriziern, Fürsten- oder Königshäusern.

Das älteste Stück des Besteckes ist der **Löffel**, welcher mit kurzem Stiel und aus Holz oder Horn gefertigt wurde. Er wurde vorwiegend für die Soßen und Breie gebraucht, da Suppen in dieser Zeit sehr selten gegessen wurden.

Um **Messer** brauchte man sich nicht zu kümmern, da die Gäste stets ihr eigenes am Gurt trugen. Meistens wurde das Fleisch zudem schon mundgerecht zerschnitten serviert. Zuweilen wurden die Fleischstücke, statt mit den Händen, direkt mit dem Messer aufgespießt und so aus der Schüssel entnommen.

Dafür wurde im Laufe des Hochmittelalters eine **Pike**, welche anfangs mit nur einer Spitze gefertigt wurde, verwendet. Kurz darauf findet man jedoch auch solche mit zwei Spitzen, die zuerst jedoch meist nur zum Verspeisen von Obst und klebrigem Konfekt zum Einsatz gelangte. Lediglich der Vorschneider bediente sich ihrer regelmäßig, um das Fleisch zu tranchieren. Die aus dieser Pike entstandene, heutige **Gabel** finden wir erst im 17. Jahrhundert, als sie mit dem Aufkommen der Gemüsespeisen ihre heutige Gestalt mit den drei oder vier gebogenen Zinken erhält.