

Essen und Trinken im Mittelalter

Nahrungsmittel und Ernährung

Um die Mitte des 13. Jahrhunderts beinhaltete das Essen bei den reichen Burgherren 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, unterschieden sich die Ernährungsgrundlagen der verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen extrem voneinander.

Burgherren 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 das sie häufig unter Verstopfung litten, sondern auch an Vitaminen, dieser 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 das 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.

Am Meer, wo Fisch die Nahrung der armen Bevölkerung auffrischte, legte man Heringe in eine Salzlake und hängte sie anschließend mehrere Tage über ein Feuer. So blieben die Fische über Monate haltbar. In Nordeuropa zählte der Kabeljau zu den beliebtesten Speisefischen, man nahm ihn aus, schnitt ihn in Streifen und trocknete ihn in der Sonne.

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.

Die reichen Bürger der Städte konnten ihre Nahrungsmittel auch bei Bäckern und anderen kaufen, doch diese waren meist überteuert und dann auch noch mit allerlei Müll verdorben. Man verkaufte

zum Beispiel Sägemehl für geriebene Muskatnuß. Die Betrügereien nahmen so stark zu, daß extra Gesetze erlassen wurden, bei denen das Volk die Betrüger dann am Pranger bestrafen konnte.

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 das 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. Die Töpfereien im Rheingebiet legten dabei größte Professionalität an den Tag, ihre Erzeugnisse wurden durch die gute Arbeit, schon in der Römerzeit genutzt, auch exportiert (Skandinavien). 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.

Bewirtung im Mittelalter

Bis in das hohe Mittelalter waren die Bereiche Essen, Trinken und Schlafen weitestgehend voneinander getrennt. Um Wirtsstuben, Tavernen oder Herbergen zu besuchen bedurfte es einen triftigen Grund. Im Mittelalter ging niemand einfach mal etwas essen oder ein Bier trinken. Es mußte schon eine Reise, ein Handel oder eine Gerichtstagung anstehen um in eines der genannten Etablissements einzukehren.

Das christliche Gastrecht legte zwar eine Unterbringung fest, nicht aber die Verköstigung eines Reisenden. Als dann zu Zeiten der Kreuzzüge die Massen der Pilger zunahm, erhöhte sich auch die Anzahl der Tavernen, die zwar keine Übernachtungsmöglichkeiten bot, jedoch jeden mit Speisen und Getränken versorgte. Pilger und auch Reisende wurden zu dieser Zeit noch überwiegend von den Klöstern untergebracht oder von den Klöstern in eigens errichtete Hospize umgelagert.

Da diese christliche Nächstenliebe aber nicht den Handelsreisenden zur Verfügung stand, entwickelten sich in der Zeit des Früh- bis Hochmittelalters mehr und mehr Gasthäuser und Herbergen überwiegend in der Nähe von Marktplätzen und Handelswegen, auch an Pilgerstrassen. Herbergen boten Schlafplätze mit Selbstversorgung an, Gasthäuser Speisen und Getränke, welche aber meist erst unterwegs verzehrt wurden.

Seither standen Herbergen mit den Klöstern in Konkurrenz, da diese ja im Zuge der christlichen Nächstenliebe die Unterbringung von Reisenden gebot. Mit zunehmender Verstädterung gab es dann auch mehr Wirtsstuben, ebenfalls in der Nähe von Marktplätzen. In ihnen durften dann auch außerhalb des Marktplatzes und dessen Betrieb, Geschäfte getätigt werden in denen der Wirt meist den Posten des Händlers übernahm. Die verschiedenen Gasthäuser unterschieden sich deutlich in ihrem Angebot. So gab es Schenken in denen nur Bier und Brot angeboten wurden, und andere in vielen Gegenden Taverne genannt, wo es nur Wein und Brot gab. Außerhalb von Städten waren die angebotenen Waren meist aus eigener Produktion (Bier und Brot).

Mit der Verbesserung der Bierqualität (Im heutigen Sinne) im Spätmittelalter und der Möglichkeit Bier zu lagern und zu transportieren kam es dann zu einer Vermehrung von Bierstuben in den Städten. Auch eine Sperrstunde gab es recht schnell, in der der Wirt durch das Läuten einer Glocke bei Anbruch der Dämmerung, ein Zeichen für die letzte Bestellung geben mußte. Frauen hatten keinen Zutritt zu Gasthäusern, wenn dann nur als Personal, dem kein guter Ruf nachhing, da auch Prostitution in solchen Gasthäusern betrieben wurde.

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, zu 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 unterschiedlicher 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.

