

Süße Speisen des Mittelalters

Bakkalaureatsarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades Bakk. phil.
an der Karl-Franzens-Universität Graz

vorgelegt von

Ehmann Jürgen

Matr. Nr.: 0507289

am Institut für Germanistik

Begutachterin: Mag. Dr. phil. Karin Kranich

Graz, 2012

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	2
2	Süßungsmittel.....	4
2.1	Zucker.....	4
2.2	Honig.....	6
2.3	Früchte.....	8
3	Alltägliches.....	12
3.1	Mus und Brei.....	12
3.2	Käse und Topfen.....	14
3.3	Gebäck und Kuchen.....	16
3.3.1	Heidnischer Kuchen.....	16
3.3.2	Krapfen.....	17
3.3.3	Verschiedenes Gebackenes.....	18
4	Das Auge isst mit.....	19
4.1	Farben.....	19
4.2	Formen.....	21
5	Zusammenfassung.....	25
6	Literaturverzeichnis.....	27

1 Einleitung

Zum Frühstück ein Croissant, zu Mittag ein Dessert, am Abend Schokolade als Snack und dazwischen die ein oder andere Nascherei. Süßes ist heute allgegenwärtig und ständig verfügbar. Jeden Morgen beim Bäcker dieselbe Frage: „Möchten Sie noch etwas Süßes dazu?“ Vom Sortiment der verschiedenen Backwaren wird man förmlich überrollt. Doch wie sah das Angebot an süßen Speisen in einer Zeit aus, in der es nicht an jeder Ecke einen Backshop gab, in der man Schokolade noch nicht kannte und die Süßwarenindustrie in ferner Zukunft lag? Um diese Frage dreht sich diese Arbeit. Es soll ein Überblick geboten werden über die süßen Speisen des Mittelalters. Der Fokus liegt hierbei vor allem auf dem Spätmittelalter, da Kochrezepte erst relativ spät aufgezeichnet wurden. So entstand die älteste unter den deutschsprachigen Kochrezeptsammlungen, das *buoch von guoter spise*¹, erst um 1350². Aus diesem Grund dient es als eine der beiden Primärquellen für die Rezepte, die hier vorgestellt werden sollen. Die zweite Quelle ist das Kochbuch des Meisters Hans, das um das Jahr 1460 zusammengestellt wurde.³ Ausgewählt wurde es, weil es mit 289 Rezepten eine recht umfangreiche Sammlung darstellt. Andere Rezeptsammlungen werden hierbei nicht gänzlich ausgeblendet, sondern als Ergänzung in die Betrachtungen miteinbezogen.

Nicht beachtet werden allerdings die frühen Formen der Süßigkeiten, z.B. mit Zucker überzogene Kräuter, Nüsse oder Blüten. Der Grund hierfür liegt in ihrer Verwendung im Mittelalter: Sie wurden nicht direkt als Lebensmittel eingestuft, sondern als medizinische Produkte gehandelt und deshalb unter anderem in Apotheken hergestellt.⁴

Zu Beginn dieser Arbeit werden aber nicht die Speisen an sich behandelt, sondern die erforderlichen Zutaten, um diese überhaupt zu süßen: Zucker und Honig. Dabei soll ein kurzer, kulturgeschichtlicher Überblick geboten werden über die Anfänge des Zuckers in Europa bis zum Ende des Mittelalters, seine Verwendung, aber vor allem seine ihm zugeschriebenen Wirkungsweisen. Auch bei Honig soll eine solche kurze Übersicht geschaffen werden über die Geschichte, die Eigenschaften und die Verwendung. Als dritter Punkt in diesem Kapitel werden Früchte mit eingebunden: Zwar sind sie nur bedingt geeignet als Süßquelle, aber dennoch sind sie

¹ Daz buoch von guoter spise. The Book of Good Food. A Study, Edition, and English Translation of the Oldest German Cookbook. Hrsg. v. Melitta Weiss Adamson. Krems: Medium Aevum Quotidianum 2000. (= Medium Aevum Quotidianum Sonderband. 9.) Im Weiteren textintern zitiert als (bvgs, S. x, R[ezept]nr. y).

² Vgl. Daz buoch von guoter spise. Abbildungen zur Überlieferung des ältesten deutschen Kochbuches. Eing. u. hrsg. von Gerald Hayer. Göppingen: Kümmerle 1976. (= Litterae. 45.) S. 6.

³ Vgl. Maister hannsen des von wirtenberg koch. Transkription, Übersetzung, Glossar und kulturhistorischer Kommentar von Trude Ehlert. Frankfurt: Tupperware 1996, S. 324. Im Weiteren textintern zitiert als (MH, S. x, R[ezept]nr. y).

⁴ Vgl. Gert von Paczensky; Anna Dünnebieer: Leere Töpfe, volle Töpfe. Die Kulturgeschichte des Essens und Trinkens. München: Knaus 1994, S. 433.

eine häufige Zutat in Süßspeisen. Bei ihnen soll aber vor allem die Wirkung betrachtet und anhand dreier Beispiele genauer dargestellt werden.

Das nächste Kapitel befasst sich schließlich mit den Rezepten und mit der Frage: Welche Speisen wurden wie zubereitet? Es ist dabei unterteilt in die verschiedenen Speisearten. Begonnen wird mit den einfachen Speisen ‚Mus und Brei‘ und setzt sich im Punkt ‚Käse und Topfen‘ fort. Als Abschluss sollen verschiedene Sorten von Gebackenem ins Blickfeld gerückt werden. Die Kapitelüberschrift ‚Alltägliches‘ soll dabei keinesfalls darauf verweisen, dass diese Speisen jeden Tag gegessen wurden, sondern ihre relative Einfachheit und Normalität unterstreichen und als Kontrast zum anschließenden Kapitel dienen, das sich mit einem Aspekt der mittelalterlichen Kochkunst befasst, der sich unter dem Motto ‚das Auge isst mit‘ zusammenfassen lässt. Hierin wird die Vorliebe für bunte Speisen und außergewöhnliche Formen vorgestellt. Zuerst werden gefärbte Speisen betrachtet, mit dem Schwerpunkt auf der Frage, womit man die Speisen eigentlich gefärbt hat. Danach werden Gerichte betrachtet, die besonders geformt sind. Im Mittelpunkt hierbei steht der Mandeligel und ein Vergleich von vier Rezepten, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten in verschiedenen Überlieferungen zu verdeutlichen. Und als Abschluss wird auf eine besondere Form der Speisen eingegangen, die den Menschen in der Fastenzeit über ihre Entbehrungen hinweghelfen sollten.

2 Süßungsmittel

2.1 Zucker

Wer ein guot muos wil haben
das mach von sibennler sach[e]n
du muost haben milich, salcz,
vnd schmalcz, zugker, ayer,
vnd mel saffran dar zue So
wirt es gell.
(MH, S. 233, ohne Nr.)

Dass Zucker ein so selbstverständlicher Bestandteil einer ‚guten‘ Speise ist, war zu jener Zeit, als die Rezeptsammlung von Meister Hans entstand, auf der einen Seite eine Besonderheit, da sich nur die wohlhabendsten Personen diesen leisten konnten, auf der anderen Seite war es nichts Ungewöhnliches, da damit dieser Wohlstand auch gerne zum Ausdruck gebracht wurde.

Jedoch war Zucker nicht bloß ein teures Würzmittel und Luxusgut, sondern beherbergte, wie jedes andere Lebensmittel, gewisse Eigenschaften, die dem Menschen entweder Schaden zufügen oder Linderung verschaffen konnten. Einen Überblick über die Wirkungsweisen des Zuckers gibt z.B. Ibn Butlān, ein arabischer Gelehrter aus dem 11 Jh., dessen Werk *Tacuinum Sanitis* breite Rezeption in Europa gefunden hatte.⁵ Er gibt an, Zucker reinige den Körper und sei wohltuend für die Nieren. Auf der anderen Seite mache er durstig und löse Gallenfluss aus, der Verzehr von sauren Granatäpfeln könne dem allerdings entgegenwirken.⁶ Gekocht und abgeschäumt soll Zucker bei Husten und Magenbeschwerden behilflich sein, Durst löschen und gut für die Blase sein.⁷ Außerdem können durch ihn schlechte Eigenschaften anderer Nahrungsmittel neutralisiert werden. Zum Beispiel soll er gegen den schädigenden Einfluss von Bittermandeln auf die Eingeweide helfen⁸ oder Reis- und Hirsegerichte leichter verdaulich machen.⁹ Selbst bei der Zahnpflege wurde er eingesetzt und sollte die Reste fettiger Speisen entfernen.¹⁰ Was ihn jedoch so vielseitig einsetzbar machte, war seine Zusammensetzung aus Hitze im ersten und Feuchtigkeit im zweiten Grad.¹¹ Die mittelalterliche Medizin ging davon aus, dass der Mensch aus vier Säften bestand: Blut,

⁵ Der Originaltitel lautet *Taqwīm as-ṣiḥḥa*. Mit der Übertragung ins Lateinische im 13. Jh., vermutlich am Hof von König Manfred von Sizilien, wurde es unter dem Titel *Tacuinum sanitis* weitergeführt. Unter diesem Titel wurde es auch 1533 von Johannes Schott in Druck gegeben. Vgl. Hans Zotter: Das Buch vom gesunden Leben. Die Gesundheitstabellen des Ibn Butlān in der illustrierten deutschen Übertragung des Michael Herr. Nach der bei Hans Schott erschienenen Ausgabe Straßburg 1533. Mit 32 getreuen Farbwiedergaben aus dem *Tacuinum sanitatis Codex Vindobonensis 2396*. Graz: Akademische Druck- u. Verlagsanstalt 1988, S. 7-9 u. 12-15.

⁶ Vgl. ebda, S. 206.

⁷ Vgl. ebda, S. 207.

⁸ Vgl. ebda, S. 212.

⁹ Vgl. ebda, S. 201.

¹⁰ Vgl. ebda, S. 255.

¹¹ Vgl. ebda, S. 206.

Schleim, schwarze und gelbe Galle. Diese Säften hatten wiederum die Eigenschaften warm oder kalt und trocken oder feucht zu sein. Das ideale Mischverhältnis, die Komplexion des Menschen (die auch vom Lebensabschnitt, der Jahreszeit und dem Wohngebiet abhängig war), bestand nun aus gemäßigter Hitze und Feuchtigkeit, und zeichnete eine gesunde Person aus. Und da Nahrung die Säfte beeinflusste, musste man sich dementsprechend ernähren, um an dieses Ideal heranzukommen.¹² Zucker kam als Lebensmittel diesem sehr nahe und soll deshalb für alle Komplexionen, für jedes Alter, in allen Jahreszeiten und in allen Gegenden bekömmlich sein.¹³

Nicht nur die Lehren des Ibn Butlān stammen aus dem arabischen Raum, auch der Zucker wurde von dort nach Europa gebracht. Im Zuge der arabisch-islamischen Expansion im 7. und 8. Jh. wurde er unter anderem in Spanien eingeführt und angebaut.¹⁴ Allerdings schaffte die Zuckerkultur nicht den Sprung ins restliche (christliche) Europa zu dieser Zeit. Erst mit den Kreuzzügen und der daraus resultierenden Belagerung des östlichen Mittelmeerraums gelangte er am Ende des 11. Jhs nach Mitteleuropa.¹⁵ Neben dem Zucker wurde auch sein Anbau exportiert und im Mittelmeerraum weiter kultiviert, so auf Kreta, Malta, Sizilien und Zypern.¹⁶ Eine tragende Rolle übernahmen dabei Händler in Venedig, die den Zucker importierten und nach Europa weiterleiteten.¹⁷ Jedoch währte die Geschichte des Zuckerrohranbaus im Mittelmeerraum nicht lange. Im 15. Jh. entdeckten die Portugiesen den Anbau für sich. Dem folgte im 16. Jh. der Import von Zucker von den karibischen Inseln. Die sinkenden Preise, sowie missgünstige Umstände zwangen die Produktionsstätten im östlichen Mittelmeerraum schließlich in die Knie.¹⁸

Doch trotz der Krisen und Umwälzungen in der Zuckerproduktion stieg das Verlangen nach ihm immer weiter an und so fand er verschiedene Verwendungsweisen, die Mintz in fünf Hauptbereiche unterteilt: als Medizin, Konservierungsmittel, Dekoration, Würzmittel und als Süßungsmittel.¹⁹

- Den ersten Bereich, den der Zucker für sich eroberte, war der medizinische. Apotheker waren in Europa die ersten, die ihn für ihre Zwecke nutzten. Unangenehme Arzneien konnten dadurch geschmacklich aufgebessert werden, aber auch in Konfekt oder Marmelade wurde er verarbeitet. So fand er z.B. in Quittenmarmelade Anwendung, um Diarrhö zu stoppen.²⁰

¹² Vgl. Terence Scully: *Mixing it up in the Medieval Kitchen*. In: *Medieval Food and Drink*. Hrsg. v. Mary-Jo Arn. Binghamton, New York: Center for Medieval and Early Renaissance Studies 1995. (= Acta. 21.) S. 8-18.

¹³ Vgl. Zotter, *Das Buch vom gesunden Leben*, S. 206.

¹⁴ Vgl. Sidney Wilfred Mintz: *Die süße Macht. Kulturgeschichte des Zuckers*. Aus dem Englischen von Hanne Herkommer. Mit einem aktuellen Nachwort des Autors. 2. Aufl. Frankfurt, New York: Campus 2007, S. 51-53.

¹⁵ Vgl. Johanna Maria van Winter: *Sugar, Spice of the Crusaders*. In: *Spices and Comfits. Collected Papers on Medieval Food*. Hrsg. v. ders. Totnes: Prospect Books 2007, S. 382.

¹⁶ Vgl. Paczensky/Dünnebier, *Leere Töpfe, volle Töpfe*, S. 438.

¹⁷ Vgl. Edmund Oskar von Lippmann: *Geschichte des Zuckers seit den ältesten Zeiten bis zum Beginn der Rübenzucker-Fabrikation*. Ein Beitrag zur Kulturgeschichte. 2. Aufl. Berlin: Springer 1929, S. 310-312.

¹⁸ Vgl. Paczensky/Dünnebier, *Leere Töpfe, volle Töpfe*, S. 439.

¹⁹ Vgl. Mintz, *Die süße Macht*, S. 107f.

²⁰ Vgl. van Winter, *Spice of the Crusaders*, S. 382f.

- Hier zeigt sich auch seine zweite Wirkungsweise: Zucker konservierte gleichzeitig die in ihn eingelegten Früchte und machte sie so länger haltbar.²¹ Dies geschieht indem der Zucker erstens Feuchtigkeit (und so Mikroorganismen die Lebensgrundlage) entzieht und zweitens in gewissem Maße, z.B. bei kandierten Früchten, eine Luft undurchlässige Schutzschicht bildet.²²

- Als Dekorationsmittel braucht nur das Stichwort Marzipan erwähnt werden, eine Mischung aus Zucker und kleingehackten Mandeln, die z.B. im *Meister Hans* für einen Mandeligel verwendet wird (vgl. MH, S. 234, Rnr. 5). Aber auch aus anderen Zutaten (Nüssen, Ölen und Pflanzengummi) wurden Pasten hergestellt, die als Modelliermasse für Figuren aller Art dienten. Im Englischen entwickelte sich für diese Schaustücke, die als Unterhaltung zwischen den Gängen dienten, die Bezeichnung der „subtelties“.²³

- Schließlich fand Zucker auch Eingang in die Küchen als Würz- und Süßungsmittel. Der Unterschied zwischen diesen beiden Kategorien stellt in erster Linie die verwendete Menge dar. In Speisen, die Fleisch, Fisch oder Huhn enthalten, wurde er vermutlich als Gewürz benutzt. So z. B. für eine Jerusalemspeise in der Fastenzeit. Dafür wird Barsch mit Mandelmilch vermengt, gekocht und als Abschluss Zucker darüber gestreut (vgl. bvgs, S. 82, Rnr. A62). Ob Zucker nun als Gewürz oder Süßungsmittel diene, ist an den Rezepten meistens nicht auszumachen, da die Mengenangaben und somit Vergleichsmöglichkeiten fehlen. Jedoch liefern kleine Zusätze wie „vnd mach die milich suess mit zugker“ (MH, S. 239, Rnr. 24) einen Hinweis auf die Verwendung des Zuckers als Süßmittel.

2.2 Honig

Als Nahrungsmittel kannte die Menschheit den Honig bereits seit Urzeiten. Davon zeugt eine Höhlenmalerei in der Cueva de la Arana in der spanischen Provinz Valencia, deren Entstehungszeitraum auf 12.000 bis 8.000 Jahre v. Chr. geschätzt wird.²⁴ Sie zeigt erstmals, wie Menschen Honig aus einem Nest an einer Felswand entnehmen, während der Sammler von Bienen umschwirrt wird.²⁵

Die ersten Aufzeichnungen zur gezielten Bienenzucht sind etwa 4500 Jahre alt und stammen aus dem alten Ägypten.²⁶ Dort war Honig nicht nur Nahrungsmittel, sondern er wurde auch in den

²¹ Vgl. Mintz, Die süße Macht, S. 109.

²² Vgl. ebda, S. 153.

²³ Vgl. ebda, S. 117-119.

²⁴ Barrau geht sogar davon aus, die Höhlenmalerei sei 30.000 Jahre vor unserer Zeitrechnung entstanden. Vgl. Paczensky/Dünnebier, Leere Töpfe, volle Töpfe, S. 434.

²⁵ Für eine detaillierte Beschreibung der Höhlenmalerei vgl. Eva Crane: The World History of Beekeeping and Honey Hunting. New York: Routledge 1999, S. 43.

²⁶ Vgl. Paczensky/Dünnebier, Leere Töpfe, volle Töpfe, S. 434.

medizinischen und kultischen Bereichen des Lebens genutzt. Äußerlich angewandt diente er z.B. als wundheilendes, innerlich u.a. als schleimlösendes Mittel. Wer das nötige Ansehen hatte, wurde nach dem Ableben mit Honig einbalsamiert; als Grabbeigabe sollte er den Verstorbenen im Jenseits ebenso wenig verwehrt bleiben.²⁷

Im antiken Griechenland war Honig ebenso Nahrungs- wie Heilmittel. Honigkuchen war unter anderem ein beliebter Preis bei Wettkämpfen.²⁸ In der Medizin war es allen voran Hippokrates, der dem Honig eine zentrale Rolle bei Heilmitteln zugeteilt hatte. Lippmann gibt an, dass in seinen Schriften etwa 300 Mal von Honig die Rede sei.²⁹ Dass Honig eine solche Kostbarkeit, ein beinahe göttliches Geschenk war, belegt auch sein Auftauchen in der antiken Mythologie. Je nach Überlieferung wurde Zeus, nachdem er als Kleinkind von seiner Mutter Rhea in einer Höhle vor seinem Vater Kronos versteckt wurde, von Honig genährt.³⁰

Die Lehre der antiken Medizin wurde unter anderem auch in der arabischen rezipiert. So beruft sich Ibn Butlān in seinen Gesundheitstabellen auch auf Hippokrates bei der Darstellung der Eigenschaften von Honig. Im *tacuinum sanitatis* wird Honig als heiß und trocken im zweiten Grad angegeben. Er erzeuge heißes Blut, weswegen er bei Menschen mit kalter Komplexion, bei Greisen, während des Winters und in Gebirgen am besten geeignet sei. Die positiven Aspekte des Honigs seien, dass er den Körper reinige, abführend wirke und Lebensmittel haltbar mache. Allerdings verursache Honig auch Durst, jedoch könne man dem durch den Verzehr von sauren Äpfeln entgegen wirken.³¹ Eine weitere Schattenseite von Honig sei, dass er harntreibend wirke und Brechreiz verursache.³²

Im Spätmittelalter verlor der Honig zunehmend an Wert, während der des Zuckers immer weiter stieg. Dennoch wurde er in verschiedenen Bereichen eingesetzt, die im Folgenden kurz erläutert werden.

- Als Süß- und Konservierungsmittel wurde er vor allem in Zusammenhang mit Früchten verwendet. Als Beispiel dient ein Schlehenkompott aus einer Münchner Kochbuchhandschrift aus dem 15. Jh., in dem Wein und Honig erhitzt und die Früchte (wahlweise auch Birnen oder Mispeln) darin eingelegt werden.³³

- Als Würzmittel verwendet tauchte er in verschiedenen Speisen auf. Vor allem bei Senf kam er zum Einsatz (vier von vier Senfrezepten im *Meister Hans* nutzen Honig), um ihm eine süße

²⁷ Vgl. Lippmann, Geschichte des Zuckers, S. 11 u. 35f.

²⁸ Vgl. ebda, S. 29f.

²⁹ Vgl. ebda, S. 36f.

³⁰ Vgl. ebda, S. 13f.

³¹ Vgl. Zotter, Das Buch vom gesunden Leben, S. 206.

³² Vgl. ebda, S. 207.

³³ Vgl. Münchner Kochbuchhandschriften aus dem 15. Jahrhundert. Cgm 349, 384, 467, 725, 811 und Clm 15632. Hrsg. v. Trude Ehlert [u.a.]. Frankfurt: Tupperware 1999, S. 120 [Cgm 384, Rnr. 9].

Würze zu verleihen. Aber auch in Gerichten, die als ‚griechische Hühner‘ bekannt sind, ist Honig fester Bestandteil. Eines dieser Rezepte verlangt gebratenes Hühnerfleisch, vermengt mit gekochtem Schweinefleisch und gewürzt mit Rosen, Ingwer und Pfeffer. Im Anschluss wird es mit Essig oder Wein und Honig (oder Zucker) übergossen und erhitzt (vgl. bvgs, S. 57, Rnr. A4).

- Als Konservierungsmittel diente er unter anderem, um Fleisch haltbar zu machen. Zum Beispiel sollte man, um Hirschleber zu konservieren, diese braten, in Scheiben schneiden und mit zuvor gekochtem Honig, der mit Gewürzen verfeinert wurde, bestreichen (vgl. bvgs, S. 56, Rnr. A2).

- Als Heilmittel wurde der Honig ebenso langsam verdrängt und dem Zucker untergeordnet. Wer sich die Arzneien aus Zucker nicht leisten konnte, der bekam billigere aus Honig.³⁴ Doch auch als ‚Hausmittel‘ fand er Erwähnung: Meister Eberhard empfiehlt Leuten, die unter Husten leiden, Milch mit Honig zu trinken.³⁵

2.3 Früchte

Im allgemeinen herrscht eine ungenaue Vorstellung darüber, ob Früchte – vor allem im Rohzustand – überhaupt gegessen wurden. Mit Sicherheit lässt sich nur sagen, dass die geeigneten Quellen hierfür fehlen.³⁶ Doch überschneiden sich die Meinungen, wenn es heißt, dass es in der mittelalterlichen Ernährung vor allem an Vitaminen fehlte. Ernst Schubert führt das unter anderem darauf zurück, dass heimische Obstsorten, wie Äpfel und Birnen, einfach zu schnell verdarben. Trockenfrüchte hingegen seien – für die einfache Bevölkerung – zu teuer gewesen, um sie regelmäßig zu verzehren.³⁷ Anna Dünnebier liefert ein weiteres Argument für die Vitaminarmut im Mittelalter: Zu groß, so sagt sie, sei die Angst vor Früchten gewesen, da diese schlechte Säfte verursachen und Fieber herbeiführen.³⁸ Dies wird unter anderem durch die Gesundheitstabelle des Ibn Butlān bestätigt. Darin heißt es, dass alle Früchte Abnutzungserscheinungen hervorrufen und „herbstliches“ Fieber erzeugen würden. Saure Früchte schaden besonders den Adern. Und auf alle Fälle sei solches Obst vorzuziehen, das den Körper schnell wieder verlässt, denn bleibe es zu lange im Magen, so würde es sich in Gift verwandeln.³⁹

³⁴ Vgl. Mintz, Die süße Macht, S. 129.

³⁵ Vgl. Anita Feyl: Das Kochbuch Meister Eberhards. Ein Beitrag zur altdeutschen Fachliteratur. Freiburg i. B., Univ., Diss. 1963, S. 100 [Rnr. 57].

³⁶ Die Quellen belegen zwar den Anbau von Obst, geben aber keineswegs Aufschluss über den tatsächlich Konsum. Vgl. Ernst Schubert: Essen und Trinken im Mittelalter. 2. unveränd. Aufl. Darmstadt: Primus 2010, S. 150-157. Zudem geben überlieferte Kochrezepte nur Auskunft über die Essgewohnheiten der geistlichen und elitären Bevölkerungsschichten. Was die einfache Bevölkerung gegessen hat, bleibt deshalb im Unklaren. Vgl. Johanna Maria van Winter: Kochkultur und Speisegewohnheiten der spätmittelalterlichen Oberschichten. In: Spices and Comfits. Collected Papers on Medieval Food. Hrsg. v. ders. Totnes: Prospect Books 2007, S. 34.

³⁷ Vgl. Schubert, Essen und Trinken im Mittelalter, S. 155

³⁸ Vgl. Paczensky/Dünnebier, Leere Töpfe, volle Töpfe, S. 498.

³⁹ Vgl. Zotter, Das Buch vom gesunden Leben, S. 239.

Neben der allgemeinen Beschreibung von Obst gibt es für jede Frucht auch eigene Angaben bezüglich ihrer Wirkungsweisen. Da es allerdings zu umfangreich wäre, jede Frucht einzeln zu behandeln, werden im Folgenden nur drei Beispiele erläutert, um einen Einblick in die mittelalterliche Vorstellung von Ernährung zu geben.

- Bei Äpfeln unterschied man zwei Arten: süße und saure. Während die süßen mit heiß und feucht im ersten Grad angegeben werden, sind die sauren das Gegenteil, und zwar kalt und trocken. Süße Äpfel werden Personen mit heißer Komplexion empfohlen, egal welchen Alters, zu welcher Jahreszeit oder in welchem Gebiet. Saure Äpfel sollten bevorzugt von Menschen mit schleimiger Komplexion genossen werden, von Jungen Menschen, in der heißen Jahreszeit, sowie in südlichen Gebieten. Die schädigende Wirkung von süßen Äpfeln auf die Adern könne man durch den zusätzlichen Genuss von Rosenzucker und Rosenhonig verhindern.⁴⁰ Zudem seien sie gut für das Herz, den Magen und die Verdauung. Mit Rosenwasser begossen seien sie auch ein Mittel gegen Ohnmachten.⁴¹ Saure Äpfel wären auch ohne Beigaben gegen Ohnmacht behilflich, jedoch schaden sie den Gelenken, wenn man nicht mit gelbem Wein dagegen vorgehe.⁴² Für den Magen seien sie allerdings alles andere als zuträglich: Sie sollen Magenschmerzen, Blähungen und Verstopfungen verursachen.⁴³

Ähnliches beschreibt auch Meister Eberhard: Saure Äpfel würden kühlen und trocknen, süße hingegen Feuchtigkeit spenden. In Maßen genossen stärken sie das Herz und das Gehirn, brächten aber auch Blähungen mit sich. Unter Berufung auf Auerrois fügt er noch hinzu, dass Apfelsaft den Magen stärke, man bei Übergenuss aber die Sehnen schädige und Fieber riskiere.⁴⁴

- Feigen wurden zwar nicht so häufig in den Rezepten verwendet, dennoch lohnt es sich, diese zu erwähnen, da sie als Nahrungsmittel einen höheren Stellenwert hatten als frische, heimische Früchte. Unter anderem wird dies belegt durch Untersuchungen von Fäkalienproben aus der Stadt Neuss, in denen in 35 von 36 Proben Feigenkerne auftauchten.⁴⁵

In Ibn Butlāns Gesundheitstabellen stechen frische Feigen vor allem dadurch hervor, dass sie „lobenswerte Säfte“ erzeugen.⁴⁶ Zwar könne der Verzehr Hautunreinheiten hervorbringen und somit Läusebefall begünstigen,⁴⁷ aber dennoch seien sie „für die Brust, für den Rücken, den Magen, die Nieren und für den Geschlechtsverkehr von Nutzen“⁴⁸. Nebenbei vertreibe der Genuss von Feigen

⁴⁰ Vgl. ebda, S. 160.

⁴¹ Vgl. ebda, S. 161.

⁴² Vgl. ebda, S. 160.

⁴³ Vgl. ebda, S. 161.

⁴⁴ Vgl. Feyl, Kochbuch Meister Eberhards, S. 98 [Rnr. 52].

⁴⁵ Vgl. Schubert, Essen und Trinken im Mittelalter, S. 155f.

⁴⁶ Vgl. Zotter, Das Buch vom gesunden Leben, S. 158.

⁴⁷ Vgl. ebda, S. 159

⁴⁸ Ebda.

Mundgeruch.⁴⁹ Doch bei getrockneten Feigen müsse man Acht geben. Zwar seien sie besonders nahrhaft, aber auf der anderen Seite sollen sie die Eingeweide verstopfen. Als Gewährsmann wird dafür Galenus angegeben, der beobachtet habe, dass mit Feigen gefütterte Schweine eine fettere Leber hätten.⁵⁰

Auch bei Meister Eberhard haben Feigen (ob getrocknete oder frische ist am Text nicht auszumachen) eine wohltuende Wirkung auf Magen, Nieren und Blase, indem sie diese Organe reinigen. Zudem hätten sie eine verdauungsfördernde Wirkung und helfen bei verstopfter Leber oder Milz. Dass sie gute Säfte erzeugen, fällt bei Meister Eberhard weg. Dies wird sogar ins Negative verkehrt, wenn er, sich auf Auicenna berufend, angibt, dass sie schlechtes Blut brächten. Ihre Eigenschaft Läuse zu verursachen, haben sie dennoch nicht verloren, dafür eine weitere hinzugewonnen: abgekocht und getrocknet sollen sie ein Allheilmittel gegen Vergiftungen sein.⁵¹

- Eine Sonderstellung in der spätmittelalterlichen Küche hatten ohne Zweifel Mandeln. In vielen Gerichten, vor allem in der Fastenzeit, waren sie Hauptbestandteil von Speisen. Auch die aus ihnen gewonnene Mandelmilch war ein häufig genutztes Produkt. Einerseits diente sie in der Fastenzeit als Substitut für tierische Milch, andererseits hatte sie auch praktische Vorteile: Sie verdarb nicht so schnell wie normale Milch und konnte selbst hergestellt werden, ohne sich auf die Milchproduktion eines Tieres verlassen zu müssen.⁵²

Jedoch stößt man auf ein richtiges Rezept für die Herstellung der Mandelmilch selten. Eine Erklärung hierfür liefert Hans Wiswe:

Ihr Gebrauch war in früheren Jahrhunderten so sehr verbreitet, daß [sic!] man das Verfahren ihrer Bereitung oft als bekannt voraussetzte und deshalb nur über die Weiterverarbeitung Aufzeichnungen machte.⁵³

Doch liefern andere Rezepte, die Mandelmilch benötigen, Hinweise darauf, wie man sie zubereiten könnte. Ein Rezept im Mondseer Kochbuch für Mandelkäse beschreibt unter anderem diesen Vorgang. Erst die Mandeln in siedendes Wasser geben, um sie schälen zu können. Anschließend werden die Mandeln in einem Mörser zerstoßen, gelegentlich mit Wasser vermischt und durchgeseibt. Dieser Vorgang wird wiederholt, bis die Milch bereit zur Weiterverarbeitung ist.⁵⁴

Meister Eberhard schreibt ihnen gemäßigte Hitze und Feuchtigkeit zu. Ihre Wirkung zeige sich vor allem im Kopf: Der Verzehr lasse das Hirn wachsen und bringe einen erholsamen Schlaf. Zu

⁴⁹ Vgl. ebda.

⁵⁰ Vgl. ebda, S. 165.

⁵¹ Vgl. Feyl, Kochbuch Meister Eberhards, S. 99 [Rnr. 54].

⁵² Vgl. Adamson, daz buoch von guoter spise, S. 27.

⁵³ Hans Wiswe: Kulturgeschichte der Kochkunst. Kochbücher und Rezepte aus zwei Jahrtausenden mit einem lexikalischen Anhang zur Fachsprache von Eva Hepp. München: Heinz Moos Verlag 1970, S. 91.

⁵⁴ Vgl. Doris Aichholzer: „Wildu machen ayn guet essen...“ Drei mittelhochdeutsche Kochbücher. Erstedition, Übersetzung, Kommentar. Bern [u.a.]: Lang 1999. (= Wiener Arbeiten zur germanischen Altertumskunde und Philologie. 35.) S. 118 u. 120 [Cod. 4995, Rnr. 37].

mageren Menschen empfiehlt er Weißbrot mit Mandeln, wahlweise auch mit Zucker, da diese Kombination besonders nahrhaft sei („wan so machenn sie vil plutes, das gut ist“). Mandelöl schreibt er gegen Krämpfe vor, und wer im Alter keinen Buckel haben möchte, der solle sein Rückgrat damit einreiben.⁵⁵ In den Gesundheitstabellen des Ibn Butlān haben süße Mandeln keinen gesonderten Eintrag, sondern werden als Gegenmittel zu Nebenwirkungen anderer Lebensmittel genutzt. So zum Beispiel heißt es, dass Senf das Hirn schädige, doch wenn man ihn mit Mandeln und Essig zubereite, bleibe dieser Nebeneffekt aus.⁵⁶

⁵⁵ Vgl. Feyl, Kochbuch Meister Eberhards, S. 94f. [Rnr. 40].

⁵⁶ Vgl. Zotter, Das Buch vom gesunden Leben, S. 174.

3 Alltägliches

3.1 Mus und Brei

Ein einfaches Rezept für diese Art der Speise ist das „tuoeh muoß“ aus der Rezeptsammlung des Meisters Hans. Die Zutaten sind überschaubar: Weißbrot, Mandelmilch und Zucker. Das in Würfel geschnittene Brot wird in der Milch gekocht, bis es die richtige Konsistenz erreicht hat und vor dem Servieren mit Zucker bestreut (vgl. MH, S. 262, Rnr. 104). Das Tuch aus dem Titel wird nicht weiter erwähnt. Vielleicht handelt es sich hierbei um einen Serviervorschlag, vielleicht war es ein Schritt bei der Zubereitung, den der Verfasser des Rezeptes als so selbstverständlich ansah, dass es als nicht weiter erwähnenswert erschien. Dies bleibt aber Spekulation, da das Rezept selbst keine Auskunft darüber gibt.

Dass es aber noch einfacher geht, zeigt ein Rezept für ein Weinmus: „Nym zwaj pfunt mandel reib jn klein schlah jn durch mit wällsch wein oder mit Rainfal wiltu haben ein wein muoß“ (MH, S. 239, Rnr. 20). Hier sind die Anweisungen kurz und bündig, lediglich zwei Zutaten werden benötigt. Selbst auf Zucker wird verzichtet. Dies war ein so schlichtes Rezept, dass es sich mit der Zeit zu einer Fastenspeise entwickelt hat, wie es das Kochbuch des Ulrich Schwarz belegt. Darin wird es als „weinmuoß in der fasten“ bezeichnet.⁵⁷ Doch im Handumdrehen lässt es sich in ein anderes Gericht verwandeln: „vnd zugker thue daran das ist ain ker[e]n muoß“ (MH, S. 239, Rnr. 21). Dieselben Zutaten, dieselbe Vorgehensweise, allerdings wird am Ende Zucker hinzugefügt, und schon wird aus dem Weinmus ein Mandelkernmus.

Waren die bisher genannten Rezepte in ihrer Zubereitung recht einfach, so waren die Zutaten an sich nicht gerade billig. Mandeln, Zucker und Wein hatten ihren Preis. Eine preiswertere Variante stellt somit ein Gericht aus Milch, Wasser und Brot dar. Dabei werden Milch und Wasser gemischt, anschließend das geröstete Brot hinzugegeben. Für die Süße allerdings sorgt wieder Zucker (vgl. MH, S. 239, Rnr. 24). Ob es sich dabei aber wirklich um ein Mus handelt, ist fraglich. Im Rezept wird nämlich nicht darauf hingewiesen, ob das Wasser-Milch-Gemisch noch weiter eingedickt wird, da keine Angaben zum Erhitzen der Speise gemacht werden. Die Brotwürfel könnten dafür gedacht sein, sie könnten auch bloß eine Einlage sein (vergleichbar mit den heutigen Croutons). Allein vom Rezepttitel auszugehen, wäre zu wenig, da der Titel und der Inhalt nicht immer übereinstimmen müssen. Dies beweist unter anderem ein „Gemuess von krenne“. Das Rezept beginnt mit den Worten: „Item von dem krenne woell wir nit erlassen“, doch schon in der nächsten Zeile ist von

⁵⁷ Vgl. Goldene Speisen in den Maien. Das Kochbuch des Augsburger Zunftbürgermeisters Ulrich Schwarz († 1478). Hrsg. v. Gerhard Fouquet. Unter Mitarb. v. Oliver Becker [u.a.]. St. Katharinen: Scripta-Mercaturae-Verl. 2000. (= Sachüberlieferung und Geschichte. 30.) S. 74 [Rnr. 85].

Feigen und Datteln die Rede, die man zerstoßen und mit Wein vermengen soll. Anschließend wird das Ganze noch mit den besten Gewürzen, mit Zucker und mit Safran verfeinert. Von Meerrettich ist weiter nichts zu lesen (vgl. MH, S. 308, Rnr. 240).

Die oben genannten Feigen und Datteln mussten importiert werden. Doch auch heimische Früchte wurden zu Mus verarbeitet. Ein Rezept gibt z.B. Anleitung darüber, wie man aus Steinobst Mus zubereitet. Die Besonderheit an diesem ist jedoch, dass der Verfasser dem Koch volle Freiheit bei der Auswahl der Früchte lässt. Bei vielen anderen Rezepten ist die Zutatenliste festgelegt und kaum eine Variationsmöglichkeit gegeben. So heißt es aber: „Item Nym kriech[e]n oder weichseln oder nespel was von stain obs sey“. Die Früchte werden passiert und mit einer „hoenig prenn“ gemischt. Für diese Zutat gibt Ehlert keine Übersetzung an. Vermutlich handelt es sich aber um eine Einbrenne mit Honig, wie sie auch in einem Birnenmusrezept⁵⁸ verwendet wird, um ihm die gewünschte Dicke zu verleihen. Die Masse wird schließlich so lange gekocht, bis sie die richtige Konsistenz erreicht hat. Abschließend lässt der Verfasser nochmals die Möglichkeit offen, das Gericht mit Gewürzen zu verfeinern (vgl. MH, S. 318, Rnr. 270).

Neben ‚gewöhnlichen‘ Rezepten wie Apfel-, Quitten- oder Pflaumenmus gibt es auch außergewöhnliche Rezepte, die für uns heute recht fremdartig erscheinen mögen. Zum Beispiel ein „fialmuos“. Als Grundlage dient mit Reismehl eingedickte Mandelmilch und Schmalz. Der Clou an diesem Rezept ist, dass man dem Brei anschließend mit Veilchenblüten die richtige Färbung verpasst (vgl. bvgs, S. 86, Rnr. 78). Ein weiteres Mus aus Blütenblättern ist das „holer muoß“. Es ist etwas zeitaufwendiger, da man die Holunderblüten eine Weile in Milch einlegen muss, damit diese ihren Geschmack annimmt. Anschließend wird sie durch ein Tuch gesiebt, erwärmt und für die richtige Konsistenz werden Eier hineingeschlagen (vgl. MH, S. 267, Rnr. 126).

Ein letztes ungewöhnliches Rezept, das hier vorgestellt werden soll, ist Hanfmus. Welche Teile der Pflanze dabei verwendet werden, lässt sich aus dem Rezept nicht ableiten. Jedoch soll er gekocht und klein gehackt sein. Er wird mit Semmelbrot vermischt und durch ein Tuch geschlagen (vgl. MH, S. 239f., Rnr. 25). Das Problematische an diesem Rezept ist zu sagen, welche Konsistenz es am Ende haben soll. Hält man sich ausschließlich an die Angaben, so dürfte es eine relativ trockene Angelegenheit sein, denn es wird keine zusätzliche Flüssigkeit verlangt. Vielleicht wird der Hanf auch direkt aus dem Kochtopf weiterverarbeitet, sodass noch genug Feuchtigkeit vorhanden ist, um dem Gericht eine breiige Beschaffenheit zu geben. Andere Überlieferungen, z.B. das Kochbuch des Ulrich Schwarz⁵⁹ oder das des Dorotheenklosters⁶⁰ geben auch keinen Aufschluss darüber.

Keine ungewöhnliche Speise stellt hingegen Reismus dar, das heute besser bekannt ist unter dem

⁵⁸ Darin heißt es „vnd pren[n] ain mel [103r] vnd hönigk“ (MH, S. 318f., Rnr. 272).

⁵⁹ Vgl. Fouquet, Goldene Speisen in den Maien, S. 77 [Rnr. 91].

⁶⁰ Vgl. Aichholzer, „Wildu machen ein guet essen...“, S. 280 [Cod. 2897, Rnr. 56].

Namen Milchreis. Dabei hat sich die Zubereitung von Reis kaum verändert: „Der woelle machen ein guot gesoten ris. der [...] legez in einen hafem vnd saltz es niht ze vil. vnd siedez bis ez trucken werde“ (bvgs, S. 85, Rnr. A74). Auch heute wird Reis zubereitet, indem man ihn auf geringer Hitze kocht, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist. Weiterverarbeitet wird der Reis indem er mit Mandelmilch vermennt und unter Rühren erneut aufgekocht wird, bis die richtige Dicke erreicht ist. Serviert wird das Gericht mit Zucker bestreut (vgl. bvgs, S. 85, Rnr. A74) oder mit Apfelstücken versehen (vgl. bvgs, S. 85, Rnr. A75).

3.2 Käse und Topfen

In den ersten Arbeitsschritten unterscheidet sich die Herstellung von Topfen nicht sonderlich von denen zur Herstellung von Mus. Denn als erstes werden Mandeln weiterverarbeitet zu Milch und mit Weißbrot vermennt in einer Pfanne erhitzt. An dieser Stelle könnte man ohne weiteres unterbrechen und das Gericht als Mus, eventuell mit Zucker gesüßt, servieren. Doch stattdessen wird die Masse auf ein Tuch oder Sieb gelegt, damit überschüssige Flüssigkeit abtropfen kann. Ist das geschehen, wird der Topfen noch mit Mandelkernen bestückt und in einer Schüssel, mit Mandelmilch begossen, serviert (vgl. MH, S. 264, Rnr. 112). Wie lange die Produktion dauert, wird nicht angegeben. Trude Ehlert, die verschiedene mittelalterliche Gerichte nachgekocht und modernisiert hat, gibt für das Ruhen der Masse ungefähr zwei Stunden an.⁶¹

Weitere Rezepte für Mandeltopfen unterscheiden sich nicht sonderlich vom obigen. In einem Rezept aus dem 15. Jh. wird dem Mandel-Brot-Gemisch noch Wein hinzugefügt und zusätzlich vor dem Servieren mit Zucker bestreut.⁶² Ganz auf Weißbrot verzichtet ein Rezept im *buoch von guoter spise* (vgl. bvgs, S. 84, Rnr. 71).

Ein völlig anderes Gericht hingegen stellt Hanftopfen aus dem Kochbuch des Meisters Hans dar, das den Laien vor eine Herausforderung stellt. Das Rezept besteht aus zwei Teilen: Im ersten wird der Hanf gewaschen, zerstoßen, dreimal passiert und gekocht, sodass man ungefähr eine Schüssel davon hat. Im zweiten Teil werden zwei oder drei Äpfel in Öl angebraten und mit Zucker bestreut angerichtet (vgl. MH, S. 296, Rnr. 201). Wirklichen Aufschluss gibt dieses Rezept erst in der Überlieferung im Kochbuch von Ulrich Schwarz. Der Topfen, von dem im Titel die Rede ist, wird, sobald der Hanf kocht, abgeschöpft und in eine Schüssel mit Öl gegeben. Die angebratenen Äpfel werden anschließend auf dem Topfen verteilt, mit Zucker bestreut und angerichtet.⁶³

⁶¹ Vgl. Trude Ehlert: Das Kochbuch des Mittelalters. Rezepte aus alter Zeit, eingeleitet, erläutert und ausprobiert von Trude Ehlert. Düsseldorf: Albatros 2000, S. 216.

⁶² Vgl. Anton Birlinger: Bruchstücke aus einem alemannischen Büchlein von guter Speise. In: Sitzungsberichte der königl. bayer. Akademie der Wissenschaften zu München. Bd. II (1865), S. 199 [Rnr. 1].

⁶³ Vgl. Fouquet, Goldene Speisen in den Maien, S. 58 [Rnr. 64].

Nicht weniger kompliziert sind die Rezepte für die Zubereitung von Hanfkäse. Eines findet sich im Kochbuch des Meisters Hans (vgl. MH, S. 295f., Rnr. 199), und je eines im Kochbuch des Dorortheenklosters⁶⁴ und in der Handschrift cpg 583⁶⁵. Dabei stimmen die beiden letztgenannten Rezepte nicht nur inhaltlich überein, sondern folgen demselben Wortlaut. Auf den ersten Blick scheint die Zubereitung einfach: Den Hanf mit gekochtem Wasser zwei oder drei Mal durchschlagen und anschließend mit einem Lot Hausenblase und „½ mandel zu einer suessen milch“⁶⁶ vermengen. Die Schwierigkeit hierbei ist herauszufinden, was mit der süßen Milch gemeint ist. Aichholzer übersetzt es mit „und [gib] ½ [Pfund] Mandeln in eine süße Milch“⁶⁷, jedoch steht dies ohne richtigen Zusammenhang im Raum. Es könnte aber auch gemeint sein, die Mandeln zu süßer Milch zu verarbeiten, und diese unterzumischen; oder alle Zutaten zu Milch zu verwandeln, um anschließend daraus Käse herzustellen. Doch unabhängig von der richtigen Bedeutung dieser Worte, setzte der Verfasser alle weiteren Schritte der Käsebereitung voraus, da es heißt: „so maches du wol ein hanif kes“⁶⁸.

Auch das Rezept des Meisters Hans ist nicht einfacher zu lesen. Bei mehrmaliger Durchsicht wird allerdings klar, dass es sich um ein Gericht aus zwei verschiedenen Käsesorten handelt. Nicht zuletzt aufgrund des Zusatzes, dass man nicht mehr von dem Mandelkäse machen soll, als vom Hanfkäse vorhanden ist. Der erste Teil, der Hanfkäse, beginnt ähnlich wie die beiden anderen, doch wird die Mischung aus Hanf, Hausenblase und Mandeln in Wasser aufgeköcht.⁶⁹ Darauf folgt die Aufforderung, „du solt“ eine gute Milch machen, die mit Zucker gesüßt wird, oder, sollte keiner zur Verfügung stehen, solle man Honig verwenden, der nicht in die Milch kommt, sondern direkt an den Käse. An diesem Punkt folgt das zweite Rezept für Mandelkäse: Wieder mit der Einleitung „du solt“ fordert der Verfasser auf, ein Pfund Mandeln zu dicker Milch zu verarbeiten, und diese mit Hausenblasenbrühe durch ein Tuch zu schlagen. Dieser Käse wird genauso mit Mandelmilch übergossen, diesmal aber gesalzen und nicht gesüßt (vgl. MH, S. 295f., Rnr. 199). Wie letztendlich aus der Mandelmilch und der Hausenblasenbrühe Käse gemacht wird, wird an dieser Stelle ausgespart. Dies verrät ein Mandelkäserezept, das am Anfang der Kochrezeptensammlung steht. Dort wird die Masse zum Aushärten in eine Schüssel oder in eine flache Schale gegeben (vgl. MH, S. 233f., Rnr. 3).

⁶⁴ Vgl. Aichholzer, „Wildu ein guet essen machen...“, S. 286 [Cod. 2897, Rnr. 66].

⁶⁵ Vgl. Mirjam Schulz: Die Kochrezepte des cpg 583, fol 80r-89r. Edition und Untersuchung eines spätmittelalterlichen Fachliteratertextes. Würzburg, Univ., Mag.-Arb. 1998, S. 61 [Rnr. 78].

⁶⁶ Aichholzer, „Wildu ein gut essen machen...“, S. 286 [Cod. 2897, Rnr. 66].

⁶⁷ Ebda, S. 287.

⁶⁸ Ebda, S. 286 [Cod. 2897, Rnr. 66].

⁶⁹ Dies liefert unter anderem den Hinweis, dass in den zuvor behandelten Rezepten die Masse aus Hanf, Hausenblase und Mandeln zu Milch verarbeitet wird.

3.3 Gebäck und Kuchen

3.3.1 Heidnischer Kuchen

Diz heizzent heidenisse kuochen. Man sol nemen einen teyc vnd sol dunne breiten. vnd nim ein gesoten fleisch. vnd spec gehacket. vnd epfele. vnd pfeffer. vnd eyer dar in. vnd backe daz. vnd gibes hin vnd vnd versirtez niht. (bvgs, S. 58, Rnr. A5)

Dass es sich hierbei um keine Süßspeise handelt, dürfte ersichtlich sein, spätestens wenn man gekochtes Fleisch und gehackten Speck in den Teig mischt. Jedoch davon auszugehen, dass jeder ‚heidnische Kuchen‘ keine Süßspeise sei, wäre nicht richtig. ‚Heidnisch‘ bezeichnet nämlich nicht einen bestimmten Kuchen, sondern verweist auf den Ursprung des Gerichtes im Morgenland, bzw. versuchte man, eine morgenländische Speise zu kochen.⁷⁰

Im *Meister Hans* tauchen zwei süße heidnische Kuchenrezepte auf. Ein drittes, als „ain gepachens mach also“ (MH, S. 265f., Rnr. 119) betitelt, könnte ebenfalls so bezeichnet werden. Einerseits hat es Ähnlichkeiten mit den anderen, andererseits wird dasselbe Rezept z.B. im Reichenauer Kochbuch mit „zuo ainem haideschen kuochen“ eingeleitet. Dabei handelt es sich um einen Eierteig, der wie Palatschinken ausgewalzt und in Schmalz gebacken wird. Vor dem Servieren soll er noch mit einem warmen Sirup aus Honig und Wein getränkt werden.⁷¹

„Ain haydennisch[e]n kuochen“ wird ähnlich hergestellt. Wieder benötigt man einen Eierteig, der so dünn wie Oblaten gewalzt werden soll. Vor dem Backen wird er in drei Finger breite und über eine Hand lange Stücke geschnitten. Das Exotische an diesem Kuchen ist der gepfefferte Honigsaft oder die Honigwürze, die darüber gegossen werden soll (vgl. MH, S. 258, Rnr. 84).

Das letzte Rezept für heidnischen Kuchen im *Meister Hans* verzichtet auf den Eierteig, stattdessen wird eine Mischung aus Eiern und Weißbrot in der Pfanne gebacken. Es verzichtet auch auf die Süße durch Honig. Nur der Pfeffer ist geblieben und der Zusatz „oder wie du [68v] das haben wild“ (vgl. MH, S. 284, Rnr. 178).

Eine andere Form des heidnischen Kuchen enthält die Handschrift DS II 30 der Universitätsbibliothek Basel. Darin überliefert ist ein „kuchen an einem spiß von einem haidinischen teig“. Wie man den Teig zubereitet wird als bekannt vorausgesetzt. Doch macht das Rezept daraus einen ‚Kuchen am Stiel‘. Dazu werden die Teige in Streifen geschnitten und nebeneinander um einen Holzstab gewickelt. Damit die Streifen nicht auseinanderfallen wird Eidotter als Klebstoff benutzt. Anschließend kann er gebraten und serviert werden.⁷²

⁷⁰ Vgl. Eva Hepp: Die Fachsprache der Mittelalterlichen Küche. Ein Lexikon. In: Hans Wiswe: Kulturgeschichte der Kochkunst. Kochbücher und Rezepte aus zwei Jahrtausenden mit einem lexikalischen Anhang zur Fachsprache von Eva Hepp. München: Heinz Moos Verlag 1970, S. 209.

⁷¹ Vgl. Ehlert Trude: Das Reichenauer Kochbuch aus der Badischen Landesbibliothek. Edition und Kommentar. In: *Mediavistik* 9 (1996), S. 161 [Rnr. 75].

⁷² Vgl. Alessandra Sorbello Staub: Die Basler Rezeptsammlung. Studien zu spätmittelalterlichen deutschen

3.3.2 Krapfen

In den Kochrezeptsammlungen stolpert man des öfteren über Krapfenfüllungen. Egal ob aus Obst, Nüssen, Fleisch, Fisch oder Huhn, aus allem konnte man eine gute Fülle bereiten. Jedoch kaum ein Rezept behandelt den Krapfenteig an sich. Dieser war anscheinend, genauso wie Mandelmilch, eines jener Basisrezepte, die als nicht erwähnenswert betrachtet wurden. Umso wertvoller ist dadurch das Rezept für Krapfenteig in der *Küchenmeisterei*. Die Grundzutaten sind Honig, Wein, Mehl und Ei. Der Honig und der Wein werden gekocht und anschließend in einer Schüssel mit dem Mehl verrührt. Danach wird ein Eigelb mit Safran untergerührt und ordentlich vermengt. Nach und nach soll nun eine Prise Mehl in den Teig, bis die Masse die richtige Konsistenz erreicht hat. Dieser kommt auf ein Tuch, wird dünn ausgerollt und steht nun für die Füllung bereit.⁷³

Das *buoch von guoter spise* liefert vier Vorschläge für Krapfenfüllungen, die alle für die Fastenzeit gedacht sind. Als Grundlage haben alle Äpfel. Eine Füllung wird zusätzlich mit Fisch („hechde darmen“ (bvgs, S. 81, Rnr. A58)) zubereitet, zwei der Rezepte verwenden Nüsse, und das vierte Rosinen. Für die Rosinenfüllung werden die Äpfel zerstoßen, mit den Rosinen vermischt und der rohe Teig mit ihnen gefüllt. Erst dann wird der Krapfen gebacken (vgl. bvgs, S. 81, Rnr. A60). Auf die gleiche Weise wird eine der Nussfüllungen gemacht, doch anstelle der Rosinen werden zerstoßene Nüsse (die nicht näher definiert werden) unter die Äpfel gemischt (vgl. bvgs, S. 81, Rnr. A59). Das letzte Rezept verzichtet auf das Zerkleinern der Nüsse und mischt sie ganz unter die Äpfel, die in Würfel geschnitten⁷⁴ und zusätzlich in Honig angebraten werden. Auch dieses Rezept verrät nicht, wie die Fülle in den Teig kommt. Es endet nur mit der Anweisung, die Masse auf den rohen Teig zu legen, und anschließend zu backen (vgl. bvgs, S. 81, Rnr. A61). Dies blieb wohl den einzelnen Köchen überlassen, ob sie die Teigstücke groß genug ausschnitten, um sie umklappen zu können, oder ob sie jeweils zwei Teige übereinander legten, um einen geschlossenen Krapfen zu erhalten. Trude Ehlert kommt auf die erste Variante zurück, wenn sie rät, den Teig „zuklappen und die Ränder andrücken“⁷⁵.

Kochbüchern. Würzburg: Königshausen & Neumann 2002. (= Würzburger medizinhistorische Forschungen. 71.) [Zugl.: Würzburg, Univ., Diss. 2001] S. 138 [D II 30, Rnr. Ba.31].

⁷³ Vgl. *Küchenmeisterei*. Edition, Übersetzung und Kommentar zweier Kochbuch-Handschriften des 15. Jahrhunderts. Solothurn S 490 und Köln, Historisches Archiv GB 4° 27. Mit einem reprographischen Nachdruck der Kölner Handschrift. Hrsg. v. Trude Ehlert. Frankfurt [u.a.]: Lang 2010. (= Kultur, Wissenschaft, Literatur – Beiträge zur Mittelalterforschung. 21.) S. 288 [GB 4° 27, Rnr. 102].

⁷⁴ Adamson übersetzt „snide sie [die Äpfel] wuerfeleht als der kern ist“ (bvgs, S. 81, Rnr. A61) als „except for the seeds“. Es könnte allerdings auch gemeint sein, die Äpfel so klein wie die Nusskerne zu schneiden. In der Fußnote verweist Adamson auf eine frühere Edition, die es in dieser Weise übersetzt hat. Vgl. Adamson, *daz buoch von guoter spise*, S. 105.

⁷⁵ Ehlert, *Das Kochbuch des Mittelalters*, S. 66.

3.3.3 Verschiedenes Gebackenes

Die Auswahl an Gebackenem in mittelalterlichen Rezeptsammlungen ist groß. Hier macht es allerdings nicht die Masse an ähnlichen Rezepten aus, sondern die Unterschiedlichkeit der einzelnen Speisen.

Das *buoch von guoter spise* enthält unter anderem Rezepte für Mandelkuchen, Gebäck aus Früchten, verschiedene Krapfenfüllungen, heidnischen Kuchen und andere (nicht süße) Gebäcksorten. Das einfachste hiervon stellt der Mandelkuchen dar, vorausgesetzt, man hat bereits Topfen aus Mandeln zur Hand. Denn dieser wird schlicht auf Teig aus Semmelmehl gestrichen und anschließend in Schmalz herausgebacken (vgl. bvgs, S. 85, Rnr, A74).

Aufwendiger hingegen ist eine „cluoge spise“. Der erste Schritt ist den Teig zu bereiten. Dafür benötigt man Eier, Mehl und geriebenes Brot. Als nächstes werden Äpfel geschält und „groeber denne spec vf huenre“ geschabt. Die Äpfel müssen nun unter den Teig gemischt werden und portionsweise in heißem Schmalz oder in Butter gebacken werden (vgl. bvgs, S. 75, Rnr. A43).

Im Aufwand übertroffen wird dieses Rezept allerdings von einer „spise von birn“. Als Fülle werden gebratene Birnen und saure Äpfel verwendet. Kleingehackt, mit Pfeffer und Anis gewürzt, werden sie mit rohen Eiern vermischt. Diese Mischung wird nun zwischen zwei Scheiben Brot gestrichen. Bevor es ausgebacken wird, muss es noch in einen dünnen Eierteig gewickelt werden. Eine Besonderheit an diesem Rezept ist auch eine ungefähre Dauer, wie lange die Speise backen muss. Zwar steht keine Zeitangabe im herkömmlichen Sinn dort, aber dennoch heißt es, man soll es backen, bis es rot wird (vgl. bvgs, S. 60, Rnr. A10). Auch heute noch taucht dieser Hinweis leicht abgewandelt in Kochanleitungen auf, wenn es heißt, etwas so lange zu backen, bis es eine goldbraune Farbe angenommen hat.

Auch das Kochbuch des Meisters Hans liefert ein Rezept für gebackenes Obst. Der Titel hierbei ist etwas irreführend, da von „eingemachten öppfeln“ die Rede ist. Im heutigen Verständnis bezeichnet dies Eingekochtes, in diesem Rezept steht es aber für ‚in Teig eingemachte‘ Äpfel, da am Ende diese in einem Teigmantel gebacken werden. Der Beginn erinnert jedoch stark an die in der Winterzeit beliebten Bratäpfel: „Nym veig[e]n zucker weinper vnd hönigk vnd hack das vnnndereinand[er] mit gewürcez vnd mit guoten ding[e]n vnd thue das jn die öppfel die aus gelöchert sind“. Anschließend werden mehrere Äpfel, wie viele ist unklar, an einem Holzstab übereinander gesteckt und in einem Teig aus Schmalz und Wein gebacken (vgl. MH, S. 307, Rnr. 263).

4 Das Auge isst mit

4.1 Farben

Eine Färbung der Speisen hatte zwei Funktionen: Zum einen sollte sie die Gerichte optisch aufwerten, also den Gästen einen Augenschmaus bieten. Zum anderen dachte man, durch die Farbänderung die Wirkung der Speisen beeinflussen zu können. So sollten unter anderem rot gefärbte Speisen mehr Blut bringen, schwarze Gerichte hingegen mehr schwarze Galle. Je nach Farbe wurden also unterschiedliche Säfte erzeugt.⁷⁶

Doch wie bekam man nun die verschiedenen Farben zustande? Sieht man sich die Rezepte für bunte Speisen an, fällt auf, dass sie einem oft nicht verraten, wie sie eingefärbt werden. So lautet das Rezept für ein fremdartiges Gebäck: „Item ain frömdes pachens. dar zue süll wir hab[e]n Siben farb alle vnd mach von yeder farb ain fülle.“ Weitere Anweisungen, welche Farbe aus welchen Zutaten gewonnen werden kann, und wie die Fülle hergestellt wird, gibt es nicht. Stattdessen wird erklärt, wie man Oblaten füllen soll (je vier Oblaten mit derselben Farbfüllung bestreichen) und wie das Gebäck am Ende hergestellt wird (die gefüllten Oblaten aufeinanderlegen, mit einem Ziegel beschweren und erkalten lassen). Als Abschluss wird noch einmal gesagt: „vnd die farb sollt all sib[e]n hab[e]n“ (vgl. MH, S. 244f., Rnr. 38).

Über 200 Rezepte später taucht in derselben Rezeptsammlung ein Gericht auf, das mit „von einem frömden gemuess ze mach[e]n“ eingeleitet wird. Bei genauer Betrachtung fällt auf, dass es sich um keine Speise an sich handelt, sondern nun eine Anleitung vorhanden ist, wie und woraus man verschiedene Farben gewinnen kann. Blaue Farbe erhält man so durch das Sammeln, Trocknen und Zerstoßen von blauen Kornblumen. Grüne Farbe wird in der Regel aus Petersilie gewonnen, sollte diese nicht mehr zur Verfügung stehen, gibt der Verfasser grüne Weizenährenbüschel als Alternative an. Für Gelb wurde Safran unter die Speisen gemischt. Die letzte Farbe, die in diesem Rezept angegeben wird, ist Rotbraun. Gewonnen wird sie aus reifen Sauerkirschen, die passiert und mit Honig gekocht werden. In einem innen lasierten Gefäß hält die Farbe so ein Jahr lang. Zu Beginn des Rezepttextes werden auch Schwarz und Weiß erwähnt, Hinweise auf ihre Herstellung fehlen allerdings (vgl. MH, S. 312f., Rnr. 256).

Auch im Kochbuch des Dorotheenklosters findet sich ein Rezept für ein siebenfärbiges Gebäck.⁷⁷ Der Unterschied zum *Meister Hans* ist jedoch, dass die Zubereitung der Farben diesem Rezept vorangestellt wird, und sich über zwei Rezepte erstreckt. Das erste, „von manigerlay gepochen“

⁷⁶ Vgl. Wiswe, Kulturgeschichte der Kochkunst, S. 95.

⁷⁷ Vgl. Aichholzer, „Wildu ayn guet essen machen...“, S. 350 u. 352 [Cod. 2897, Rnr. 210].

beschreibt den Vorgang der Farbgewinnung aus blauen Blumen, wahrscheinlich aus Kornblumen. Diesem ist ein Rezept für Schlehenmus beigefügt, das mit diesen Blumen eingefärbt wird.⁷⁸ Das anschließende Rezept „wildu nu chochen mit den selben varbem dy choch noch des zeit im jar“⁷⁹ beschreibt weitere Zubereitungsarten von Farben. Es ist dem vorhin vorgestellten „frömden gemuess“ (MH, S. 312f., Rnr. 256) recht ähnlich, weist dennoch einige Unterschiede auf. So wird rote Farbe aus „galian per“⁸⁰ gewonnen, schwarze aus Honig und Lebkuchen und graue Farbe aus einer Mischung von Weiß und Schwarz. Die Farbe Grün wird wie üblich durch Petersilie erzielt, Braun aus Weichseln (ohne weitere Angabe) und Gelb mit Hilfe von Safran. Allerdings wird gewarnt, nicht zu viel davon zu verwenden, ansonsten werde es rot.⁸¹

Ein anderes Rezept aus dem Kochbuch des Meisters Hans, das ebenso sieben Farben benötigt, wird aus Eiweiß hergestellt. Dazu werden die Eier in die Pfanne geschlagen und jedes mit einer anderen Farbe versehen. Sind sie fertig gebacken, werden sie übereinander geschichtet, mit einem dünnen Eierteig überzogen und erneut gebacken. Welche Farben verwendet werden, und aus welchen Zutaten sie bestehen, wird erneut nicht erwähnt (vgl. MH, S. 320, Rnr. 278).

Ganz anders hingegen verhält es sich mit den Angaben bei dreifarbigen Speisen. „Von ainem gepachen von dreyen farben“ beginnt bereits mit der Aufzählung der Zusammenstellung: Das eine grün, das andere weiß und das dritte gelb. Dazu werden Eier verwendet, das Eiweiß und das Eigelb voneinander getrennt. In der Pfanne wird nun aus dem Eiweiß und Petersilie ein grünes Teigblatt gebacken. Aus dem Eigelb und einem anderen Eiweiß werden getrennt voneinander ebenfalls Teigblätter gefertigt. Die drei Farben werden übereinandergelegt, in Würfel geschnitten und an einen Spieß gesteckt. Anschließend wird er durch zwei Arten Teig gezogen und erneut gebacken.⁸² Angerichtet wird dieses Gebäck mit Zucker bestreut und der Länge nach aufgeschnitten, sodass die verschiedenen Farben auch zur Geltung kommen (vgl. MH, S. 316f., Rnr. 262).

Zwar gibt es noch eine Menge anderer Rezepte, die eine Färbung von Speisen vorschlagen, besonders im nicht süßen Bereich (z.B. gefärbte Hühner), jedoch soll hier nur noch auf ein Rezept eingegangen werden, das weder im *buoch von guoter spise*, noch im *Meister Hans* erscheint. Die Rede ist von halbierten Äpfeln in vier Farben. Egal ob in der Handschrift cpg 551 (H1 und H2)⁸³

⁷⁸ Vgl. ebda, S. 350 [Cod. 2897, Rnr. 208].

⁷⁹ Ebda, S. 350, [Cod. 2897, Rnr. 209].

⁸⁰ In der Übersetzung als „Kalinkenbeeren“ bezeichnet, die Früchte des Wasser- oder Hirschholunders. Vgl. ebda, S. 351 u. 412.

⁸¹ Vgl. ebda, S. 350 [Cod. 2897, Rnr. 209].

⁸² Je nach Interpretation kann es sich auch um nur einen Teig handeln, sodass es sich bei „vnd mach ainen taig von ayr[e]n, vnd von wasser vnd mach ain gell“ um die Kochanleitung für den davor genannten handelt, bei dem es nur heißt „vnd mach dann ein gelbes plat“ (MH, S. 316f. Rnr. 262).

⁸³ Vgl. Sorbello Staub, Basler Rezeptsammlung, S. 113 [Cpg 551, Rnr. H1.16 u. H2.7].

oder in den Handschriften cpg 583⁸⁴, D II 30⁸⁵, clm 15632⁸⁶ oder XX HA OBA Nr. 18384⁸⁷, die Rezepte folgen immer den gleichen Schritten und haben ebenso fast denselben Wortlaut. So werden Äpfel geviertelt und das Kerngehäuse entfernt. Darin eingefüllt werden gerührte Eier, die jeweils in einer anderen Farbe gefärbt wurden. Die Apfelstücke werden anschließend an einen Spieß gesteckt, mit einem dünnen Straubenteig überzogen und ausgebacken. Wenn sie fertig sind, werden sie noch aufgeschnitten und mit Zucker bestreut. Die Handschriften cpg 551 (H2) und D. II. 30 warnen als Schlussbemerkung noch vor dem versalzen, die Handschrift cpg 551 (H1) gibt den Grund dafür an: „Man trinck sust zu vil dar auff“⁸⁸.

4.2 Formen

An dieser Stelle könnte man beginnen mit dem Tiergarten des Meisters Hans, einem pompösen und extravaganten Schauspiel aus Formen und Figuren, dessen Begrenzung unter anderem von einem Graben gebildet wird, der lebendige Fische enthält und in dessen Mitte ein Turm steht, auf dem sich Frauen und Mädchen, Ritter und Knechte herumtreiben. Allerdings gibt es an diesem ‚Rezept‘ zwei Probleme: Zum einen enden etwa ab der Hälfte die Kochanleitungen, die größtenteils darin bestehen, verschiedene Umzäunungen zu backen. Abgelöst werden sie von einer Aufzählung der Personen und Dinge, die in diesem Garten vorkommen sollen. Zum anderen stellt sich die Frage, ob dieses Rezept tatsächlich realisierbar war, oder ob es bloß das Produkt der „Fabulierlust“⁸⁹ des Verfassers war, wie es Trude Ehlert vermutet.

Außerdem spiegelt sich auch in kleinen Gerichten die Vorliebe für Außergewöhnliches wieder. So z. B. im Mandeligel, der auch heute noch in abgewandelter Form eine beliebte Süßspeise ist. In den Kochrezeptsammlungen gibt es ihn in drei Varianten: weiß, schwarz und rot.

Der weiße Igel wird aus einer Masse aus zerstoßenen Mandeln und Zucker geformt. Sobald diese getrocknet ist, wird er mit zwanzig klein geschnittenen Mandelkernen bestickt und als Abschluss wird ihm eine Mandel in den Mund gesteckt (vgl. MH, S. 234, Rnr. 5).

Eine andere Herangehensweise liefert ein Innsbrucker Rezeptbuch aus dem 15. Jh. Darin heißt es, man solle Mandelmilch nehmen, diese einkochen, abseihen und trocknen lassen. Die Masse wird mit Mandelsplittern gespickt und am Ende wird der Igel mit Mandelmilch übergossen.⁹⁰ Was dieses

⁸⁴ Vgl. Schulz, Die Kochrezepte des cpg 583, S. 51 [Rnr. 28].

⁸⁵ Vgl. Sorbello Staub, Basler Rezeptsammlung, S. 113 [D II 30, Rnr. Ba 8].

⁸⁶ Vgl. Ehlert, Münchner Kochbuchhandschriften, S. 262 [Clm 15632, Rnr. 45].

⁸⁷ Vgl. Hermann Gollub: Aus der Küche der deutschen Ordensritter. In: Prussio 31 (1935), S. 119 [Rnr. 4].

⁸⁸ Ebda, S. 113 [Cpg 551, Rnr. H1.16].

⁸⁹ Ehlert, Das Kochbuch des Mittelalters, S. 224.

⁹⁰ Vgl. Aichholzer, „Wildu machen ayn guet essen...“, S. 204 [Cod. 5486, Rnr. 45].

Rezept, das in mindestens drei weiteren Handschriften überliefert ist, interessant macht, sind nicht die Übereinstimmungen der verschiedenen Überlieferungen, sondern die Unterschiede. Schon in der Grundzutat gibt es Abweichungen. Das Innsbrucker Rezeptbuch und die Handschrift cpg 583⁹¹ verwenden Mandelmilch. Im *Meister Hans* (vgl. MH, S. 279f., Rnr. 166) und im Codex 793 der Donaueschinger Hofbibliothek⁹² sind es Mandeln, die in einem Topf zerstoßen und gekocht (und so zu einer Art Mandelmilch) werden. Die Masse wird anschließend mit einem „saub[er]n höllczlein“ (MH, S. 279f., Rnr. 166), einem „chlainen holczlein“⁹³ oder nur mit einem „holczlein“⁹⁴ gerührt. Im Innsbrucker Rezeptbuch fällt diese Angabe ganz weg. Mit Zucker bestreut wird der Igel sowohl im *Meister Hans*, als auch im Codex 793. Die Mandelsplitter für die Stacheln, die in drei Rezepten aus gevierteilten Mandeln, im Innsbrucker Rezeptbuch aus geteilten Mandeln bestehen, werden in allen Rezepten gefärbt, allerdings jedes auf seine Weise. Das Innsbrucker Rezeptbuch schreibt: „Und willdu sy gilben, daz macht du auch woll tün“⁹⁵. Obwohl es Aichholzer in der Übersetzung auf die Masse für den Igel selbst bezieht („Wenn du [*die Masse*] gelb färben willst“)⁹⁶, könnte man aufgrund der Ähnlichkeit des Rezeptes zu den anderen ebenso davon ausgehen, dass die Mandelsplitter gemeint sein könnten.

Ähnlich vage liest sich das Rezept aus dem cpg 583: „nym dann dy geviertailten mandel vnd gilb es mit saffran“⁹⁷. Die Tatsache, dass man erst die Mandeln nehmen soll und es danach färbt, weist darauf hin, dass die Stacheln des Igel gemeint sein könnten. Außerdem dürfte sich ein Färben des Igelkörpers, nachdem er bereits hart geworden ist, als recht schwierig erweisen. Die am leichtesten verständliche Angabe liefert hingegen der Codex 793: „vnd nim dann dy virtailten mandel, das dy rot sein mit saffran“⁹⁸. Im *Meister Hans* hingegen findet sich wieder eine etwas andere Formulierung: „vnd nym dann ain viertail mandel also rohe mit [64r] Saffran gefärbt“ (MH, S. 279f., Nr. 166). Ehlert vermutet, dass es sich bei den rohen Mandeln um ungeriebene handelt.⁹⁹ Hier könnte man aber auch die Vermutung aufstellen, ob es sich nicht um einen Fehler bei der Niederschrift handeln könnte, und tatsächlich ‚rote‘ gemeint waren (da kein Hinweis auf die Farbnuance in diesem Rezept gegeben wird), oder ob ursprüngliche ‚rohe‘ Mandeln gemeint waren, im weiteren Verlauf daraus aber die roten wurden.

⁹¹ Vgl. Schulz, Die Kochrezepte des cpg 583, S. 52 [Rnr. 35].

⁹² Vgl. Berthilde Danner: Alte Kochrezepte aus dem bayrischen Inntal. In: Ostbairische Grenzmarken. Passauer JB f. Geschichte, Kunst u. Volkskunde 12 (1970), S. 123 [Rnr. 41].

⁹³ Ebda.

⁹⁴ Schulz, Die Kochrezepte des cpg 583, S. 52 [Rnr. 35].

⁹⁵ Aichholzer, „Wildu machen ayn guet essen...“, S. 204 [Cod. 5486, Rnr. 45].

⁹⁶ Ebda, S. 205.

⁹⁷ Schulz, Die Kochrezepte des cpg 583, S. 52 [Rnr. 35].

⁹⁸ Danner, Alte Kochrezepte aus dem bayrischen Inntal, S. 123 [Rnr. 41].

⁹⁹ Vgl. Ehlert, Maister Hannsen, S. 279.

Als Kontrast dazu kann der schwarze Igel gesehen werden. Sein Geschmack ist eher würzig-scharf, weniger süß, da er aus Ingwer, Zimt und Gewürznelken zubereitet wird. Als Stacheln dienen bei ihm Gewürznelken und als Schnauze eine vergoldete Muskatnuss (vgl. MH, S. 234f., Rnr. 6).

Der rote Igel ist hingegen süßer: Sein Körper wird aus getrockneten Feigen, Gewürzen und Zucker geformt. Damit er seine rote Farbe erhält, wird Safran untergemischt. Seine Stacheln werden wieder mit Gewürznelken imitiert und im Mund soll er eine Feige tragen (vgl. MH, S. 235, Rnr. 7).

Eine solche Formung der Speisen entstand allerdings aus einer anderen Intention heraus, auch wenn diese mit der Zeit verloren ging und sich der Unterhaltungsfaktor durchgesetzt hat. So sollten Darstellungen von tier- und menschenähnlichen Gestalten göttliche oder übersinnliche Wesen repräsentieren. Durch den Verzehr glaubte man, sich die Kräfte dieser Wesen und deren Wohlwollen einzuverleiben.¹⁰⁰ Und wer denkt, dies sei ein Relikt aus längst vergangenen Tagen, der braucht nur an den Jahreswechsel und die Marzipanschweine zu denken: Wer ein solches geschenkt bekommt bzw. isst, dem soll das nächste Jahr Glück bringen.

Ist den Gästen bei richtigen Schaugerichten bewusst, dass sie nicht das essen, was sie sehen, sollen Scheingerichte den gegenteiligen Effekt erzielen. Sie sollen den Speisenden vor dem ersten Bissen auf eine falsche Fährte führen und ihn anschließend geschmacklich überraschen. Ein kurzes Rezept hierfür ist im *Meister Hans* enthalten: Gefälschte Birnen. Dazu braucht man Rosinen und Mandelkerne, die gemeinsam in einem Mörser zerstoßen werden. Der Mischung hinzugefügt werden noch Ingwer und Zucker und schon kann die Birne geformt werden: „So walg sy jn der handd das es geschaffen sej als ein pier[e]n“. Um den Eindruck zu komplettieren, muss nur noch ein Stiel hineingesteckt werden (vgl. MH, S. 268, Rnr. 129).

Eine zweite Funktion der Scheingerichte kommt in der Fastenzeit zum Tragen. Während die Leute in dieser Zeit, die ungefähr ein Drittel des Jahres ausmachte,¹⁰¹ auf bestimmte tierische Lebensmittel verzichten mussten, haben sie einen kleinen Trick angewandt, um zumindest den Schein zu erwecken, sie müssten es nicht tun. Auch hier fließt wieder der Gedanke ein, dass die Wirkung der Nahrung mitbestimmt wird durch ihr äußerliches Erscheinungsbild.¹⁰² Eines dieser Rezepte aus dem Kochbuch des Meisters Hans nennt sich „von ayr[e]n jn der vasten“ und liefert drei Methoden, um solche Eier anzurichten. Hergestellt werden die Eier aus einer dem Marzipan ähnlichen Masse, die aus zerstoßenen Mandeln, Zucker und Wasser besteht. Ein Teil davon wird mit Safran gelb gefärbt, um daraus die Dotter zu formen, die so groß sein sollen wie Haselnüsse. Diese werden in die weiße Masse gesteckt, sodass es genauso aussieht wie ein Hühnerei. Nun kann es in einer süßen

¹⁰⁰ Vgl. Wiswe, Kulturgeschichte der Kochkunst, S. 96.

¹⁰¹ Vgl. Aichholzer, „Wildu machen ayn guet essen...“, S. 55.

¹⁰² Vgl. Ebda, S. 67.

Pfefferbrühe (aus Ingwer, Weißbrot, Wein, Pfeffer und Zucker) serviert, als halbierte Eier, in der Pfanne gebraten und mit Karamell überzogen („Nym[m] ain vierdung zucker den lass zer geen in ainer pfannen“) angerichtet, oder als weichgekochte Eier in Mandelmilch präsentiert werden, die nicht gesalzen, sondern gezuckert werden (vgl. MH, S. 235f., Rnr. 8).

5 Zusammenfassung

Durch die Arbeit mit Rezepten aus den spätmittelalterlichen Kochbüchern hat sich gezeigt, dass die damalige Küche eine große Vielfalt an Speisen kannte. Nicht nur was die Arten der Speisen betrifft, sondern auch ihre Präsentation. Neben einfachen Gerichten wie Mus, Topfen und Gebäck gab es auch aufwendige Gerichte, die eine bestimmte Färbung oder eine bestimmte Form verlangten.

Gesüßt wurden sie bis ins 11. Jh. hinein hauptsächlich mit Honig, doch schon bald wurde dieser durch den Zucker abgelöst. Aber nicht nur als Süßmittel dienten diese Stoffe, sondern auch als Konservierungs-, Heil- und Würzmittel wurden sie verwendet. Zucker wurde daneben auch noch in Form von Pasten und Marzipan als Grundmasse für verschiedene Dekorationsmöglichkeiten genutzt. Mitunter ein Grund für die Zurückdrängung des Honigs war die Vorstellung, dass Zucker für den menschlichen Körper bekömmlicher und nahrhafter sei. Doch auch das Image als Luxusgut brachte dem Zucker Vorteile, da man durch ihn seinen Reichtum in gewissem Maße zur Schau stellen konnte. Weniger geachtet wurden hingegen heimische Früchte. Teilweise aufgrund ihrer geringen Haltbarkeit, teilweise auch, weil in Gesundheitslehren rohen Früchten eine für den Körper schädliche Wirkung nachgesagt wurde.

Die Arbeit hat auch gezeigt, dass viele Rezepte in ähnlicher Weise immer wieder in Überlieferungen auftauchen. Und ebenso in den meisten Rezepten gewisse Angaben, z.B. die Zubereitung von Füllungen für Gebäck, ausgelassen werden. Solche Arbeitsschritte setzten die Verfasser der Texte als Wissen voraus, weswegen die Rezepte für Küchenlaien oft nicht viel Aufschluss über die tatsächliche Zubereitung der Speisen geben.

Ein weiteres Merkmal der mittelalterlichen Küche ist, dass sie keine Scheu vor der Kombination von Zutaten hatte, die für uns heute unmöglich erscheinen. So wurde z.B. Zucker auch als Gewürz in nicht süßen Speisen verwendet. Dies hängt vermutlich weniger mit dem Geschmackserlebnis zusammen, als mit der mittelalterlichen Vorstellung einer gesunden Ernährung. Darunter fallen nicht nur die Zutaten, sondern auch die richtige Farb- und im weitesten Sinne auch die richtige Formgebung. Denn das Aussehen der Speisen bestimmte mitunter auch ihre Wirkung. Jedoch finden sich in vielen Rezepten selten Angaben, wie man die Speisen färben sollte, wenn sie nicht gerade grün oder gelb sein sollten. Bei diesen beiden Farben ist oft der Hinweis gegeben, sie mit Petersilie grün, oder mit Safran gelb zu machen.

Das Interessanteste bei der Formgebung ist ihr Einsatz besonders in der Fastenzeit. Denn dadurch konnte man die Speisen imitieren, auf die man verzichten musste, auch wenn die Zutaten aufgrund ihrer hohen Anschaffungskosten keineswegs an das Fasten erinnern. So gesehen z.B. bei den Eiern in der Fastenzeit, die unter anderem aus Mandeln, Zucker und Pfeffer gemacht wurden.

Abschließend lässt sich sagen, dass diese Arbeit nur einen Bruchteil von dem darstellen kann, was in mittelalterlichen Küchen gekocht wurde. Es ließe sich noch eine Menge über die Geschichte des Zuckers und Honigs, sowie über Süßigkeiten und Süßwaren berichten, über ihre Bedeutung und Verwendung, auch außerhalb der hier betrachteten Küchenliteratur.

6 Literaturverzeichnis

Primärliteratur

AICHHOLZER, Doris: „Wildu machen ayn guet essen...“ Drei mittelhochdeutsche Kochbücher. Erstedition, Übersetzung, Kommentar. Bern [u.a.]: Lang 1999. (= Wiener Arbeiten zur germanischen Altertumskunde und Philologie. 35.)

BIRLINGER, Anton: Bruchstücke aus einem alemannischen Büchlein von guter Speise. In: Sitzungsberichte der königl. bayer. Akademie der Wissenschaften zu München, Bd. II (1865) S. 199-206.

DANNER, Berthilde: Alte Kochrezepte aus dem bayrischen Inntal. In: Ostbairische Grenzmarken. Passauer JB f. Geschichte, Kunst u. Volkskunde 12 (1970), S. 118-128.

DAZ BUOCH VON GUOTER SPİSE. Abbildungen zur Überlieferung des ältesten deutschen Kochbuches. Eing. u. hrsg. von Gerald Hayer. Göppingen: Kümmerle 1976. (= Litterae. 45.)

DAZ BUOCH VON GUOTER SPİSE. The Book of Good Food. A Study, Edition, and English Translation of the Oldest German Cookbook. Hrsg. v. Melitta Weiss Adamson. Krems: Medium Aevum Quotidianum 2000. (= Medium Aevum Quotidianum Sonderband. 9.)

EHLERT, TRUDE; [u.a.]: Das Reichenauer Kochbuch aus der Badischen Landesbibliothek. Edition und Kommentar. In: Mediaevistik 9 (1996), S. 135-188.

FEYL, Anita: Das Kochbuch Meister Eberhards. Ein Beitrag zur altdeutschen Fachliteratur. Freiburg i. B., Univ., Diss. 1963.

GOLDENE SPEISEN IN DEN MAIEN. Das Kochbuch des Augsburger Zunftbürgermeisters Ulrich Schwarz († 1478). Hrsg. v. Gerhard Fouquet. Unter Mitarb. v. Oliver Becker [u.a.]. St. Katharinen: Scripta-Mercaturae-Verl. 2000. (= Sachüberlieferung und Geschichte. 30.)

GOLLUB, Hermann: Aus der Küche der deutschen Ordensritter. In: Prussia 31 (1935), S. 118-124.

KÜCHENMEISTEREI. Edition, Übersetzung und Kommentar zweier Kochbuch-Handschriften des 15. Jahrhunderts. Solothurn S 490 und Köln, Historisches Archiv GB 4° 27. Mit einem reprographischen Nachdruck der Kölner Handschrift. Hrsg. v. Trude Ehlert. Frankfurt [u.a.]: Lang 2010. (= Kultur, Wissenschaft, Literatur – Beiträge zur Mittelalterforschung. 21.)

MAISTER HANNSEN DES VON WIRTENBERG KOCH. Transkription, Übersetzung, Glossar und kulturhistorischer Kommentar von Trude Ehlert. Frankfurt: Tupperware 1996.

MÜNCHNER KOCHBUCHHANDSCHRIFTEN AUS DEM 15. JAHRHUNDERT. Cgm 349, 384, 467, 725, 811 und Clm 15632. Hrsg. v. Trude Ehlert [u.a.]. Frankfurt: Tupperware 1999.

SCHULZ, Mirjam: Die Kochrezepte des cpg 583, fol 80r-89r. Edition und Untersuchung eines spätmittelalterlichen Fachliteratertextes. Würzburg, Univ., Mag.-Arb. 1998.

SORBELLO STAUB, Alessandra: Die Basler Rezeptsammlung. Studien zu spätmittelalterlichen deutschen Kochbüchern. Würzburg: Königshausen & Neumann 2002. (= Würzburger medizinhistorische Forschungen. 71.) [Zugl.: Würzburg, Univ., Diss. 2001]

Sekundärliteratur

CRANE, Eva: The World History of Beekeeping and Honey Hunting. New York: Routledge 1999.

EHLERT, Trude: Das Kochbuch des Mittelalters. Rezepte aus alter Zeit, eingeleitet, erläutert und ausprobiert von Trude Ehlert. Düsseldorf: Albatros 2000.

HEPP, Eva: Die Fachsprache der Mittelalterlichen Küche. Ein Lexikon. In: Hans Wiswe: Kulturgeschichte der Kochkunst. Kochbücher und Rezepte aus zwei Jahrtausenden mit einem lexikalischen Anhang zur Fachsprache von Eva Hepp. München: Heinz Moos Verlag 1970. S 185-224.

LIPPMANN, Edmund Oskar von: Geschichte des Zuckers seit den ältesten Zeiten bis zum Beginn der Rübenzucker-Fabrikation. Ein Beitrag zur Kulturgeschichte. 2. Aufl. Berlin: Springer 1929.

MINTZ, Sidney Wilfred: Die süße Macht. Kulturgeschichte des Zuckers. Aus dem Englischen von Hanne Herkommer. Mit einem aktuellen Nachwort des Autors. 2. Aufl., Frankfurt, New York: Campus 2007.

PACZENSKY, Gert von; DÜNNEBIER, Anna: Leere Töpfe, volle Töpfe. Die Kulturgeschichte des Essens und Trinkens. München: Knaus 1994.

SCHUBERT, Ernst: Essen und Trinken im Mittelalter. 2. unveränd. Aufl. Darmstadt: Primus 2010.

SCULLY, Terence: Mixing it up in the Medieval Kitchen. In: Medieval Food and Drink. Hrsg. v. Mary-Jo Arn. Binghamton, New York: Center for Medieval and Early Renaissance Studies 1995. (= Acta. 21.) S. 1-26.

WINTER, Johanna Maria van: Kochkultur und Speisegewohnheiten der spätmittelalterlichen Oberschichten. In: Spices and Comfits. Collected Papers on Medieval Food. Hrsg. v. ders. Totnes: Prospect Books 2007, S. 33-50.

WINTER, Johanna Maria van: Sugar, Spice of the Crusaders. In: Spices and Comfits. Collected Papers on Medieval Food. Hrsg. v. ders. Totnes: Prospect Books 2007, S. 381-388.

WISWE, Hans: Kulturgeschichte der Kochkunst. Kochbücher und Rezepte aus zwei Jahrtausenden mit einem lexikalischen Anhang zur Fachsprache von Eva Hepp. München: Heinz Moos Verlag 1970.

ZOTTER, Hans: Das Buch vom gesunden Leben. Die Gesundheitstabellen des Ibn Butlān in der illustrierten deutschen Übertragung des Michael Herr. Nach der bei Hans Schott erschienenen Ausgabe Straßburg 1533. Mit 32 getreuen Farbwiedergaben aus dem Tacuinum sanitatis Codex Vindobonensis 2396. Graz: Akademische Druck- u. Verlagsanstalt 1988.