

Institut für Germanistik an der Karl-Franzens-Universität Graz

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Karin Kranich-Hofbauer

510.431: Bachelorseminar zu Modul 3 (Mittelalterliche Küchenpraxis)

SS 2011

*„vnd versaltz niht“.*

# **Salz als Ingredienz in mittelalterlichen Kochrezepttexten**

Bakkalaureatsarbeit

vorgelegt von

**Julia Pia Zaunschirm**

(Matr.-Nr. 0211371)

29.06.2012

1

## Inhalt

1	Einleitung und Aufbau .....	3
2	Der Mensch und das Salz – allgemeine Vorbemerkungen .....	5
2.1	Die Natur des (Speise-)Salzes .....	6
2.2	Gewinnungsverfahren: Salz aus Solequellen und Trockenabbau.....	6
2.2.1	Das Meersalz.....	7
2.2.2	Das Sudsalz .....	7
2.2.3	Das Steinsalz .....	8
2.3	Salz ist teuer – Salz in der Handelsgeschichte .....	8
2.4	Salz und Religion .....	10
3	Salz in mittelalterlichen Kochrezepttexten – Auswertung der Texte der Rezeptdatenbank .....	11
3.1	Vorgehensweise .....	11
3.2	Ergebnisse .....	11
3.2.1	Schematisierte Gebrauchsliteratur – ‚Salzformeln‘ .....	15
3.2.2	Die ‚Versalz-nicht‘-Formel – Vorkommen und mögliche Bedeutung .....	17
3.2.3	Diätetik – Salz im Kontext der Säftelehre .....	19
3.2.3.1	Die Natur des Salzes nach mittelalterlichem Verständnis .....	20
3.2.3.2	Salzen und Würzen .....	22
3.2.3.3	Exkurs: Unterschiedliche Salzqualitäten .....	23
3.2.4	Salz als Konservierungsmittel.....	24
4	Fazit – Salz damals und heute.....	27
5	Ausblick .....	29
6	Literaturverzeichnis .....	31

# 1 Einleitung und Aufbau

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem Thema *Salz*; genauer gesagt mit seiner Verwendung in mittelalterlichen Kochrezepttexten. Der räumliche Fokus der Handschriftenüberlieferung liegt dabei im deutschen Sprachraum, näher im bairisch-alemannischen Bereich, aus dem das Gros der untersuchten Kochrezepttexte stammt. Hinzu kommen einige Texte aus dem mitteldeutschen sowie ein paar wenige Ausnahmen aus dem niederdeutschen Sprachgebiet. Zeitlich gesehen ist der Beginn der Überlieferung dieser Textsorte mit dem Jahr 1350 anzusetzen, denn in dieses Zeitfenster wird *Daz Buoch von guoter spise* – als Teil des Hausbuches des Michael de Leone – datiert<sup>1</sup>: Es handelt sich dabei um die erste überlieferte, deutschsprachige Kochrezepttextsammlung.

Die Salz-Thematik ist zweifelsohne ein weites Feld und ihre Facetten sind reich. Schon immer griff „[d]er Mensch [...] gierig nach dem Salz“<sup>2</sup>, konstatiert Philippe Meyer und streicht somit sowohl dessen essenzielle Bedeutung heraus als auch das menschliche Verlangen nach intensivem Geschmack. Lange kamen angesichts der mannigfaltigen positiven Eigenschaften des Minerals „nicht die leisesten Zweifel [...] an [seiner] Bekömmlichkeit [...]“<sup>3</sup> auf. Allerdings führt ein Überschuss an Salz zu Bluthochdruck<sup>4</sup> und kann uns letztlich ebenso das Leben kosten wie Salzangel.

Von der Produktion in Salzgärten bzw. der Förderung im Tagebau (Meersalz und Sud- bzw. Steinsalz), über Handel und Besteuerung<sup>5</sup>, welche in besonderem Maße juristische Fragestellungen befördern, bis hin zu medizinischer Relevanz<sup>6</sup> und religiösen Konnotationen<sup>7</sup> lassen sich viele interessante und relevante Aspekte des ‚weißen Goldes‘ anführen. Aufgrund der notwendigen

<sup>1</sup> Vgl. Melitta Weiss Adamson: *Daz buoch von guoter spise (The Book of Good Food). A Study, Edition, and English Translation of the Oldest German Cookbook*. Krems: MAQ 2000. (= *Medium Aevum Quotidianum*. Sonderband IX.) S. 7-11.

<sup>2</sup> Philippe Meyer: *Die Würze des Lebens. Salz. Betrachtungen zur Menschheitsgeschichte und zur Entwicklung der Medizin*. Aus dem Französischen übersetzt von Maja Kaufmann. Zürich: SV international 1983, S. 80.

<sup>3</sup> Meyer, *Würze des Lebens*, S. 80f.

<sup>4</sup> Vgl. ebd., S. 9f; 142-176.

<sup>5</sup> Den Versuch einer Aufarbeitung der Geschichte des Salzes über einen Zeitraum von einem Jahrtausend stellt Jean-Claude Hocquets Monographie *Weißes Gold* dar. Vgl. Jean-Claude Hocquet: *Weißes Gold. Das Salz und die Macht in Europa von 800 bis 1800*. Aus dem Französischen übersetzt von Gerda Kurz und Siglinde Summerer. Stuttgart: Klett-Cotta 1993.

<sup>6</sup> Vgl. Hocquet, *Weißes Gold*, S. 386f. Aufgrund seiner antiseptischen Wirkung wurde Salz bereits in Antike und Mittelalter vor allem zur Behandlung von „Bissen, Stichen oder Brandwunden durch Auflegen von Pflastern oder Auftragen von Salben“ (S. 386f.) verwendet. Doch auch heute noch wird die Heilkraft des Salzes beispielsweise in Badekuren deutlich.

<sup>7</sup> Vgl. ebd., S. 390ff. Jean-Claude Hocquet verweist sowohl auf die kirchliche Kontrolle über die Salzproduktion als auch auf das theologisch relevante Jesus-Wort „Ihr seid das Salz der Erde“ aus dem Matthäus-Evangelium 5,13 und andere biblische Bezüge zum Salz.

quantitativen Einschränkung dieser Arbeit möchte ich von einer extensiven Beschäftigung mit diesen Teilaspekten allerdings absehen.

Diese Bakkalaureatsarbeit fragt primär nach Umgangsweisen mit dem Salz in mittelalterlichen Kochrezepttexten. Als Materialgrundlage für die statistische Auswertung dient die Rezeptdatenbank <http://medieval-plants.org/mps-daten/> der Karl-Franzens-Universität Graz, welche mit ihren über 2700 Kochrezepttexten eine breite – deutschsprachige – Basis für die Untersuchung darstellt.

Entsprechend dem bisher Ausgeführten ist die vorliegende Arbeit nun folgendermaßen aufgebaut: Ein einführender Abschnitt soll zuerst Einblick in die Vielfältigkeit des Themas geben. Hierfür möchte ich auf die oben genannten Teilaspekte schlaglichtartig eingehen, um eine theoretische Basis zu schaffen, die die wichtigsten Punkte kurz umreißt.

Im Hauptteil der Arbeit sollen dann die in der Datenbank vorliegenden Rezepte anhand folgender Fragestellungen statistisch ausgewertet werden: In wie vielen Rezepten taucht Salz als Ingredienz auf? Auf welche Art und Weise kommt es dabei zur Anwendung? Welche möglichen Parallelen und Unterschiede zum heutigen Umgang mit Salz in unseren Breiten lassen sich daraus ablesen? In diesen Part werden die wesentlichen Aspekte der Salzverwendung in der mittelalterlichen Küche integriert – hierbei handelt es sich vor allem um die Rolle des Minerals in Medizin und Diätetik ebenso wie um Salz als bedeutendes Konservierungsmittel.

Abschließend soll über Kontinuitäten bzw. Diskontinuitäten zur heutigen Umgangsweise mit Salz diskutiert bzw. ein Ausblick auf weitere Beschäftigungsmöglichkeiten mit der Thematik geboten werden.

Ziel der Arbeit ist es einerseits, einen Einblick in die Breite und Bedeutsamkeit der Salzthematik zu liefern, und andererseits, mit Hilfe der empirisch-statistischen Methode das vorhandene Textkorpus der Rezeptdatenbank zu sichten und zu analysieren, um aus den Ergebnissen Rückschlüsse auf Allgemeinheiten – oder auch Besonderheiten – der mittelalterlichen Verwendung von Salz im Vergleich zu den heutigen Gewohnheiten zu ziehen.

Die Literatur zur Salzthematik ist zweifelsohne vielschichtig und umfangreich; auch die Qualität der Publikationen schwankt zum Teil erheblich. Aufgrund der mannigfaltigen Bedeutsamkeit des Salzes in so vielen Lebensbereichen kann eine Bearbeitung des Themas rasch ins Unübersichtliche abgleiten.

Eine breitere Beforschung des Themas wurde vor allem in Frankreich vorgenommen<sup>8</sup>, doch gibt es auch im deutschen und englischen Sprachraum einige ‚Salz-Doyens‘, an deren grundlegende Standardwerke man sich halten kann. Darüber hinaus liegt eine Vielzahl spezialisierter Texte vor, die einen stark regionalen Fokus<sup>9</sup> und / oder eine strikte zeitliche Eingrenzung aufweisen, und somit ein tieferes Eintauchen in Einzelaspekte des weißen Goldes ermöglichen.

## 2 Der Mensch und das Salz – allgemeine Vorbemerkungen

Zwar gehört Salz nicht zu den ältesten kulturellen Errungenschaften der Menschheit, da erst eine Veränderung der Ernährungsgewohnheiten im Zuge der Sesshaftwerdung den Bedarf daran stetig steigen ließ; dennoch ist es wesentlicher Baustein des physischen und geistigen Lebens des Menschen.<sup>10</sup>

Salz dient dem Menschen nicht nur seit der Steinzeit zum Würzen und Konservieren von Speisen, sondern ist generell für die menschliche und tierische Physis essenziell<sup>11</sup>; jedoch kann man von zu viel ebenso krank werden wie von zu wenig. Die Verwendungsweisen und -zwecke von Salz waren einem starken historischen Wandel unterworfen: War es über viele Jahrhunderte begehrtes Spekulationsgut<sup>12</sup>, so spielt das Salz in der heutigen Wirtschaft eine eher untergeordnete Rolle; das Rohöl hat ihm quasi den Rang abgelaufen. Lediglich einen „Nachgeschmack“<sup>13</sup> seiner früheren Bedeutung kann man angesichts der vielen Geschichten, Mythen und religiösen Rituale, die sich auf

---

<sup>8</sup> Dieses Faktum könnte seinen Grund unter anderem darin haben, dass Frankreich bis heute einer der größten Produzenten von Meersalz ist. Vgl. Melitta Weiss Adamson: *Food in Medieval Times*. Westport, Connecticut, London: Greenwood Press 2004. (= *Food through history*), S. 26.

<sup>9</sup> Eine Geschichte des Salzes speziell in Österreich bietet beispielsweise Alfred Komarek. Vgl. Alfred Komarek: *Österreich mit einer Prise Salz. Ein Mineral macht Geschichte*. Wien: Kremayr & Scheriau 1998.

<sup>10</sup> Vgl. Hamsferdinand Döbler: *Kleine Kulturgeschichte. Kochkünste und Tafelfreuden*. Genehmigte Sonderausgabe. München: Orbis 2000, S. 172ff.

<sup>11</sup> Vgl. Hans-Heinz Emons; Hans-Henning Walter: *Mit dem Salz durch die Jahrtausende. Geschichte des weißen Goldes von der Urzeit bis zur Gegenwart*. Leipzig: VEB Deutscher Verlag für Grundstoffindustrie 1984, S. 10ff. Zwischen Pflanzen und Fleisch fressenden Tieren gibt es gravierende Unterschiede im Salzkonsum: Während sich Schafe, Ziegen, Hirsche und andere gierig auf angebotenes Salz stürzen, haben Raubtiere einen regelrechten Widerwillen dagegen. Hierzu gibt es auch Parallelen bei Menschengruppen, die sich vorwiegend tierisch oder pflanzlich ernähren. Emons erklärt dies mit Hilfe der Wechselwirkungen zwischen Natrium- und Kaliumionen im Organismus. „Bei einem hohen Kaliumangebot wird nämlich die Natriumbilanz negativ, d. h. der Körper scheidet mehr Natrium aus, als er aufnimmt.“ (S. 11f.)

<sup>12</sup> Vgl. Jean-François Bergier: *Die Geschichte vom Salz*. Aus dem Französischen übersetzt von Jochen Grube. Mit einem Anhang von Albert Hahling. Frankfurt/Main, New York: Campus 1989, S. 16-19. Der Salzbedarf konnte regional stark variieren, so benötigte man vor allem für die Viehzucht wie auch für die Haltbarmachung von Fisch, Fleisch und Milchprodukten wie Käse und Butter besonders viel Salz. Folglich war der Bedarf an Salz in unseren Breiten – den Alpenländern, Ungarn, aber auch Dänemark und England – höher als anderswo. In diesen Regionen wurde Viehzucht besonders intensiv betrieben.

<sup>13</sup> Bergier, *Geschichte vom Salz*, S. 16.

das Salz beziehen, bis heute erahnen und rekonstruieren. In gegenwärtiger Zeit verbraucht die Industrie den größten Teil des geförderten Salzes. Als wirtschaftlicher Faktor und als Triebkraft für Handelsgeschäfte hat es aber seinen ehemals hohen Stellenwert fast komplett eingebüßt.<sup>14</sup>

Generell zeichnet sich eine Tendenz – sowohl wirtschaftlich als auch kulinarisch – steigenden Salzkonsums deutlich ab. Jährlich werden weltweit etwa 180 Millionen Tonnen Salz gefördert bzw. produziert, der Großteil davon wird von der Industrie verbraucht. Auch die durchschnittliche Einnahme pro Person hat sich stetig gesteigert und liegt heute bei ca. 10 Gramm (oft auch viel höher) täglich.<sup>15</sup>

## 2.1 Die Natur des (Speise-)Salzes

Umgangssprachlich wird Koch- oder Speisesalz einfach als ‚Salz‘ bezeichnet und meint in diesem Kontext die chemische Verbindung ‚Natriumchlorid‘ (NaCl), mit der man Speisen würzen kann. In der Chemie umfassen die Salze jedoch eine weit größere Anzahl von Verbindungen, die allesamt aus regelmäßig angeordneten Ionen (Kristallgitter) aufgebaut sind, eine hohe Schmelz- und Siedetemperatur aufweisen und häufig in Wasser aufzulösen sind.<sup>16</sup> Es werden zudem mehrere Arten von Speisesalz (je nach Herkunft) unterschieden: Meersalz, Sudsalz und Steinsalz.

## 2.2 Gewinnungsverfahren: Salz aus Solequellen<sup>17</sup> und Trockenabbau

Zur Gewinnung von Salz gibt es seit Urzeiten dieselben Techniken: zum einen die Verwendung der Asche salzhaltiger Pflanzen und das Einsammeln natürlicher Salzablagerungen in klimatisch heißen Küstenregionen, des Weiteren die Nutzung von Quellen und Geysiren mit hohem Salzgehalt sowie den Abbau von Salz in Salzbergwerken – allesamt energieaufwändige Verfahren<sup>18, 19</sup>.

Im 11. und 12. Jahrhundert gewann man das weiße Gold gemäß Jean-Claude Hocquet vorwiegend

---

<sup>14</sup> Vgl. ebd., S. 13-19.

<sup>15</sup> Vgl. Von Paczensky, Gert; Dünnebier, Anna: Kulturgeschichte des Essens und Trinkens. Genehmigte Sonderausgabe. München: Orbis 1999, S. 96. [Kap. Auf der Suche nach mehr Geschmack. Der Mensch braucht Salz]

<sup>16</sup> Vgl. Helga Schmiedel: Rund ums Salz. 3., verb. Aufl. Leipzig: VEB Fachbuchverlag 1986 (= Polytechnische Bibliothek.), S. 14.

<sup>17</sup> Zwar weiß man nur wenig über die Salzherstellung der Römer, dafür gibt es aber mannigfache Belege für die Salzgewinnung der Jungsteinzeit mittels der so genannten *Briquetage*-Technik. Dabei handelt es sich ebenfalls um ein Verdunstungsverfahren von Sole, dessen archäologische Spuren sich in ganz Mitteleuropa feststellen lassen. Vgl. Hocquet, Weißes Gold, S. 36-41.

<sup>18</sup> Zu den heutigen Methoden der Salzgewinnung vgl., Schmiedel, Rund ums Salz, S. 141-180; Ernst Schubert: Essen und Trinken im Mittelalter. Darmstadt: WBG 2006, S. 49-59.

<sup>19</sup> Vgl. Von Paczensky; Dünnebier, Kulturgeschichte, S. 92ff.

aus Solequellen<sup>20</sup>, da der Untertagebau zur Förderung von Salz im Mittelalter selten war. Es kommen zwei Formen natürlicher Solequellen vor und demnach wird zwischen Meersalz (auch Seesalz) und Sudsalz (auch Siedesalz) unterschieden.<sup>21</sup>

### 2.2.1 Das Meersalz

Zur Gewinnung von Meersalz muss man lediglich Salzwasser, also Sole, einem Verdunstungsprozess aussetzen – insgesamt ein kostengünstiges, ökonomisches Verfahren, das seit vielen Jahrhunderten von Menschen an den Küsten genutzt wird. Allerdings erfordert die Bewirtschaftung von Salzgärten zum einen riesige Flächen Land und ist zum anderen von Faktoren wie geografischer Lage (nur flache Küstengebiete eignen sich für den Salzanbau), Witterung und natürlich den Gezeiten abhängig.<sup>22</sup>

### 2.2.2 Das Sudsalz

Binnenländer können Salz entweder importieren oder behelfen sich mit einer anderen Technik, bei der man Sole aus Bohrungen oder Quellen gewinnt und danach über dem Feuer verdampft. Derartige „Solebrunnen liefern mit Salz angereichertes Wasser, das zuvor in den Boden eingedrungen und bis zu einer Steinsalzschiefer durchgesickert ist“<sup>23</sup>. Auch diese Methode zur Herstellung von Salz war lange Zeit von Witterung und Jahreszeiten abhängig, denn erst im 19. Jahrhundert „gelang die Entwicklung eines witterungsunabhängigen Verfahrens, bei dem man in die [...] entdeckten Steinsalzlager Bohrungen niederbrachte und in die Bohrschächte Wasser einleitete; hatte sich das Salz darin gelöst, brauchte man die Sole nur noch hochzupumpen“<sup>24 25</sup>.

Die binnenländische Produktion als Salzsiederei ist ein geschichtenumwobenes Gewerbe, wie Jean-Claude Hocquet bemerkt: „Der Salzsieder gleicht dem Zauberer, er ist der Alchimist, der durch den gekonnten Einsatz des Feuers aus Wasser ein unterschiedlich auskristallisiertes Salz von höchstem Reinheitsgrad gewinnt.“<sup>26</sup> Die hohe Qualität des reinen Sudsalzes war es auch, die es besonders im 15. und 16. Jahrhundert weit begehrt als das Meersalz machte. Letzteres musste erst durch das Sudsalzverfahren zu einer besseren Qualität weiter verarbeitet werden.<sup>27</sup>

---

<sup>20</sup> Sole bezeichnet salzhaltiges Wasser. Zur Ermittlung der Salzkonzentration im Wasser dient das vom Physiker Antoine Baumé entwickelte Aräometer.

<sup>21</sup> Vgl. Hocquet, Weißes Gold, S. 17ff.

<sup>22</sup> Vgl. Hocquet, Weißes Gold., S. 18-35.

<sup>23</sup> Ebd., S. 17.

<sup>24</sup> Ebd., S. 19.

<sup>25</sup> Vgl. ebd., 17-20.

<sup>26</sup> Ebd., S. 43.

<sup>27</sup> Vgl. ebd., S. 19f.

### 2.2.3 Das Steinsalz

„Steinsalz hat sich in großen Lagerstätten in den verschiedensten Formationen im Innern der Erde gebildet. Es wird bergmännisch [...] in natürlich kristalliner Form [...] abgebaut. In dieser Form ist es nicht marktfähig und muss noch aufbereitet werden.“<sup>28</sup> Die Gewinnung des Minerals im Bergbau war schon immer ein sehr energieaufwändiges Verfahren und geriet aus diesem Grund im Mittelalter weitgehend in Vergessenheit. Die Menschen konzentrierten sich auf die Salzproduktion mittels Solequellen<sup>29</sup>: Dazu musste in einem ersten Schritt das solehaltige Wasser gefördert werden, damit in einem zweiten Schritt im Siedeprozess das Salz hergestellt werden konnte. Nur in geringem Ausmaß bearbeitete man Steinsalzablagerungen in dieser Zeit im Trockenabbau.<sup>30</sup>

### 2.3 Salz ist teuer – Salz in der Handelsgeschichte<sup>31</sup>

Schon früh gab es allerorts einen blühenden Salzhandel, von dem bald besonders die jeweils Herrschenden zu profitieren trachteten, wie Gert von Paczensky und Anna Dünnebier konstatieren. Salz war und ist (über)lebensnotwendig für Mensch und Tier. Die Folgen dieser Einsicht waren, dass Monopole entstanden und hohe Salzsteuern nicht selten mancherorts zu Revolten führten. Vom 9. bis ins 12. Jahrhundert hatte vorwiegend die Kirche jene Salzmonopole inne, welche in Europas Westen jedoch schon bald auf den Adel und schließlich auf die Städte und den zentralen Staat (wie es der Fall in Frankreich war) übergingen. Solche Monopole wurden besonders ab dem 13. Jahrhundert als „Einnahmequelle für die großen und kleinen Staaten immer interessanter, denn nun entwickelte sich auch in Europa ein grenzüberschreitender Salzhandel“<sup>32, 33</sup>.

Doch Monopole, Preisdiktate, Zölle führten zu gewaltigem Schmuggel, ob in China oder, ganz besonders, in Frankreich. Dort verstärkten unterschiedliche Besteuerung und Repression die Spannungen. [...] Im 15. und 16. Jahrhundert erlebte Frankreich mehrere Aufstände gegen die Salzsteuer, die blutig niedergeworfen wurden [...].<sup>34</sup>

Erst 1790 wurde die französische *gabelle*, die Salzsteuer, abgeschafft, doch nur 14 Jahre später wurde durch Napoleon eine neue Steuer eingehoben, die bis ins Jahr 1945 gültig blieb. Aber auch in vielen anderen Ländern gab und gibt es bis heute Besteuerungen auf Salz. „In Deutschland wurde

<sup>28</sup> Schmiedel, Rund ums Salz, S. 15.

<sup>29</sup> Zur Herstellung von Sudsalz vgl. Hocquet, Weißes Gold, S. 53-61.

<sup>30</sup> Vgl. ebd., S. 43ff.; 51ff.

<sup>31</sup> Zur Besteuerung und dem Wirtschaftsfaktor ‚Salz‘ vgl. Bergier, Geschichte vom Salz, S. 161-212; Hocquet, Weißes Gold, S. 63-82; Robert P. Multhaus: Neptune's Gift. A History of Common Salt. Baltimore, London: The Johns Hopkins University Press 1978. (= Johns Hopkins Studies in the History of Technology. New Series. 2.) S. 8-19; Schubert, Essen und Trinken, S. 59-70.

<sup>32</sup> Von Paczensky; Dünnebier, Kulturgeschichte, S. 95.

<sup>33</sup> Vgl. ebd., S. 95.

<sup>34</sup> Ebd., S. 95.



die Steuer am 1. Januar 1993 abgeschafft.“<sup>35</sup>

Dünnebier und von Paczensky folgern, dass „das Salz dieser Erde bis etwa zur Mitte des 19. Jahrhunderts, also während fast der gesamten Menschheitsgeschichte, schlecht verteilt“<sup>36</sup> war.<sup>37</sup> In Regionen, in denen Salz rar war, wurde es alsbald zu einem „der kostbarsten Tauschartikel“<sup>38</sup>: „Das führte mitunter dazu, dass Salzstücke als allgemeiner Wertmesser für alle Waren dienten, d. h., dass das Salz zum allgemeinen Äquivalent und damit zum Geld wurde.“<sup>39</sup> <sup>40</sup> Über Handelsrouten wurde das weiße Gold oft viele hundert Kilometer weit transportiert. Zu den salzarmen Regionen zählte zum Beispiel der Westen des afrikanischen Kontinents; bald wurde er durch Karawanen aus Mauretanien, Mali, Äthiopien und Katanga beliefert. Südamerikas Andenbevölkerung deckte ihren Salzbedarf an den Küsten des Pazifiks und auch Europa hatte genug Salz, so dass sich hier zunächst keine ausgeklügelten Handelsrouten<sup>41</sup> entwickeln mussten. Lediglich in Schweden, Finnland und Japan war Salz eher Mangelware – dort musste importiert werden.<sup>42</sup>

Rudolf Palme moniert, dass das Salz in seiner Bedeutung für die Rechts- und Handelsgeschichte bisher viel zu wenig (wissenschaftliche) Aufmerksamkeit erhalten habe. Der Rechtshistoriker versucht daher die Wichtigkeit dieser Kristalle für das gesamte Mittelalter herauszustellen und illustriert seine These mit diversen Beispielen, in denen das weiße Gold über Jahrhunderte eine zentrale Rolle spielte. Palme hebt einerseits die schon eingangs erwähnte Verwendung von Salz für die Haltbarmachung von Nahrungsmitteln hervor, bezeichnet es außerdem als „das erste und wichtigste Fernhandelsgut“<sup>43</sup> und verweist nicht zuletzt auf die kaum zu überschätzende finanzielle Rolle, die Salz lange Zeit einnahm.<sup>44</sup>

Eine interessante These bezüglich eines Zusammenhangs zwischen Salinen und Salzbedarf bringt Ernst Schubert in *Essen und Trinken im Mittelalter* ein; Schubert postuliert, dass „[b]is ins hohe Mittelalter hinein [...] Ortsnamen ein verlässlicher Indikator für den mit wachsender Bevölkerung

---

<sup>35</sup> Ebd., S. 96.

<sup>36</sup> Ebd., S. 96.

<sup>37</sup> Vgl. ebd., S. 95f.

<sup>38</sup> Emons, *Mit dem Salz durch die Jahrtausende*, S. 53.

<sup>39</sup> Ebd., S. 53.

<sup>40</sup> Vgl. ebd., S. 53.

<sup>41</sup> Einen Überblick über die europäischen Salzhandelsrouten im Alpenraum bietet Jean-Claude Hocquet: Jean-Claude Hocquet: *Les Alpes. Un Marché des sels âprement disputé (XIIIe – XVIIIe siècles)*. In: *Das Salz in der Rechts- und Handelsgeschichte. Internationaler Salzgeschichtskongreß 26. September bis 1. Oktober 1990. Hall in Tirol*. Hrsg. von Jean-Claude Hocquet und Rudolf Palme. Schwaz: Berenkamp 1991, S. 34-35.

<sup>42</sup> Vgl. Von Paczensky; Dünnebier, *Kulturgeschichte*, S. 92.

<sup>43</sup> Palme, Rudolf: *Einleitung*. In: *Das Salz in der Rechts- und Handelsgeschichte. Internationaler Salzgeschichtskongreß 26. September bis 1. Oktober 1990. Hall in Tirol*. Hrsg. von Jean-Claude Hocquet und Rudolf Palme. Schwaz: Berenkamp 1991, S. 13.

<sup>44</sup> Vgl. Palme, *Salz in der Rechts- und Handelsgeschichte*, S. 13f.

ansteigenden Salzbedarf gewesen [sind]<sup>45</sup>. Der Autor erkennt in der raschen Zunahme mittelalterlicher Orte mit Namen ‚Hall‘ oder Derivaten desselben einen Hinweis auf das Bevölkerungswachstum und indirekt somit auch auf einen höheren Bedarf an Salz.<sup>46</sup>

## 2.4 Salz und Religion

„In fast allen Religionen ist Salz bedeutender Bestandteil von Ritualen“ und seine wichtige Rolle hat sich ebenso sprachlich manifestiert, was vor allem viele Ortsnamen deutlich machen.<sup>47</sup>

Sowohl Altes als auch Neues Testament sprechen vom Salz; im Buch Levitikus findet sich beispielsweise die Aufforderung, jedes Speiseopfer zu salzen (vgl. Levitikus 2,13), und Neugeborene sollten zur Reinigung mit Salz eingerieben werden (Ezechiel 16,4).<sup>48</sup>

Im Neuen Testament wird es sogar noch häufiger genannt; am bekanntesten ist mit Sicherheit jene Passage aus der Bergpredigt: Im Matthäus-Evangelium spricht Jesus von der Gemeinde als dem „Salz der Erde“ und dem „Licht der Welt“ (Matthäus 5,13-16). Beides sind starke Bildworte, die zum einen charakterisieren, was die Jünger sind, zum anderen jene „für die Bergpredigt typische Verschränkung von Zuspruch und Anspruch“<sup>49</sup> zum Ausdruck bringen. ‚Zuspruch und Anspruch‘ meinen in diesem Zusammenhang, dass die Jünger gegenüber anderen Menschen zwar ausgezeichnet sind, diese Auszeichnung aber auch einen hohen Anspruch beinhaltet: Geschmacklos gewordenes Salz wird weggeworfen und zertreten, ein nicht leuchtendes Licht ist sogar ein Widerspruch in sich. Salz und Licht zu sein, ist zudem eine eindringliche Einmahnung dessen, was Christen *für* ihre Mitmenschen sein sollen; Christen existieren schließlich nicht für sich selbst allein.<sup>50</sup> So können Menschen weder ohne Salz noch ohne Licht überleben.

Auch im alchemistischen Wissen nimmt das weiße Gold eine bedeutungsvolle Rolle ein: Es gilt für die Alchemie – neben dem brennenden Sulfur – als zweites Grundelement dieser Welt. Salz ist fest und materiell, also das, was nach dem Verbrennen von Stoffen von diesen übrig bleibt.<sup>51</sup>

<sup>45</sup> Schubert, Essen und Trinken, S. 49.

<sup>46</sup> Vgl. ebd., S. 46-49.

<sup>47</sup> Vgl. Von Paczensky; Dünnebier, Kulturgeschichte, S. 91.

<sup>48</sup> Vgl. Dominik Daschner: Salz. In: LThK. 3. Aufl. Sonderausgabe. Hrsg. von Walter Kasper mit Konrad Baumgartner [u. a.]. 8. Freiburg/Breisgau: Herder 2006, S. 1501f. Auch liturgisch hat das Salz bis heute – obwohl seine Rolle beispielsweise im Taufritus mit dem II. Vatikanum abgeschafft wurde – vor allem im Brauchtum und Aberglauben seinen Stellenwert noch nicht völlig eingebüßt.

<sup>49</sup> Reinhard Feldmeier: Verpflichtende Gnade. Die Bergpredigt im Kontext des ersten Evangeliums. In: ders. (Hg.): Salz der Erde. Zugänge zur Bergpredigt, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1998. (= Biblisch-theologische Schwerpunkte. 14.) S. 35.

<sup>50</sup> Vgl. Feldmeier, Verpflichtende Gnade, S. 34-37.

<sup>51</sup> Vgl. Sergius Golowin: Alchemistische Symbole. In: Lexikon der Symbole. Mythen, Symbole und Zeichen in Kultur, Religion, Kunst und Alltag. Hrsg. von Wolfgang Bauer, Irmtraud Dümotz und Sergius Golowin. München: Heyne 2003, S. 319.

### 3 Salz in mittelalterlichen Kochrezepttexten – Auswertung der Texte der Rezeptdatenbank

Für die vorliegende Arbeit wurden 2729 Kochrezepttexte der Datenbank <http://medieval-plants.org/mps-daten/> der Karl-Franzens-Universität Graz ausgewertet, welche in Form eines Datenbankauszuges im Excel-Format vorlagen. Auf Basis dieses Auszuges wurden die Daten mit Hilfe eines Softwareentwicklers in eine lokale Testdatenbank eingefügt. Anschließend wurden unter Einsatz von SQL (Standard Query Language) – nach unten angeführten Kriterien – gezielte Suchabfragen gestartet; die Resultate dieser Abfragen liegen im xls.-Format (Pivot-Tabelle) vor.

#### 3.1 Vorgehensweise

Zum Zwecke einer empirischen Auswertung der Texte mussten zunächst einige Modifikationen in der Rezeptdatenbank selbst vorgenommen werden. Dazu wurden alle Texte, die Salz als Zutat nennen, untersucht und es wurde in einem ersten Schritt unterschieden zwischen solchen, die Salz explizit als Zutat fordern und jenen, die Salz nur indirekt nennen – nämlich in Form der so genannten „Versalz-nicht“-Formel, auf die noch genauer einzugehen sein wird.

Des Weiteren musste differenziert werden zwischen Rezepten, die explizit kein Salz verlangen und Rezepten, die spezielle gesalzene Zutaten haben, wie beispielsweise gesalzenen Branntwein oder Butter, eingesalzenen Fisch oder Fleisch, einen speziellen Teig mit Salz als Ingredienz, oder aber geweihtem Salz. Diese Ausnahmefälle werden in der Datenbank als Einzelzutaten angeführt und wurden zum Zwecke einer statistischen Untersuchung unter einer eigenen Kategorie subsumiert, was die Auswertung erleichtern sollte. Das Ergebnis sind vier Kategorien, die – mit Ausnahme der letzten – jeweils den Zutatenbezeichnungen der Datenbank entsprechen: *Salz*, *Salz (indirekt)*, *Salz (KEIN)* und *Salz (spezial)*.

#### 3.2 Ergebnisse

Abbildung 1 zeigt die Verteilung von Rezepttexten nach den zuvor genannten Kategorien sowie die Anzahl aller Rezepttexte, die kein Salz als Zutat (in irgendeiner Form) nennen; die Ergebnisse werden als Kreisdiagramm dargestellt: Von den 2729 Rezepten beinhalten 2072 kein bzw. insgesamt 657 Salz in irgendeiner Weise – sei es explizit (463 Texte), indirekt (180 Texte) oder in Form einer Spezialzutat wie beispielsweise gesalzenem Branntwein (6 Texte). Interessanter Aspekt in dieser Kategorie (*Salz (spezial)*) ist der lediglich einmalige Verweis auf geweihtes Salz, das in

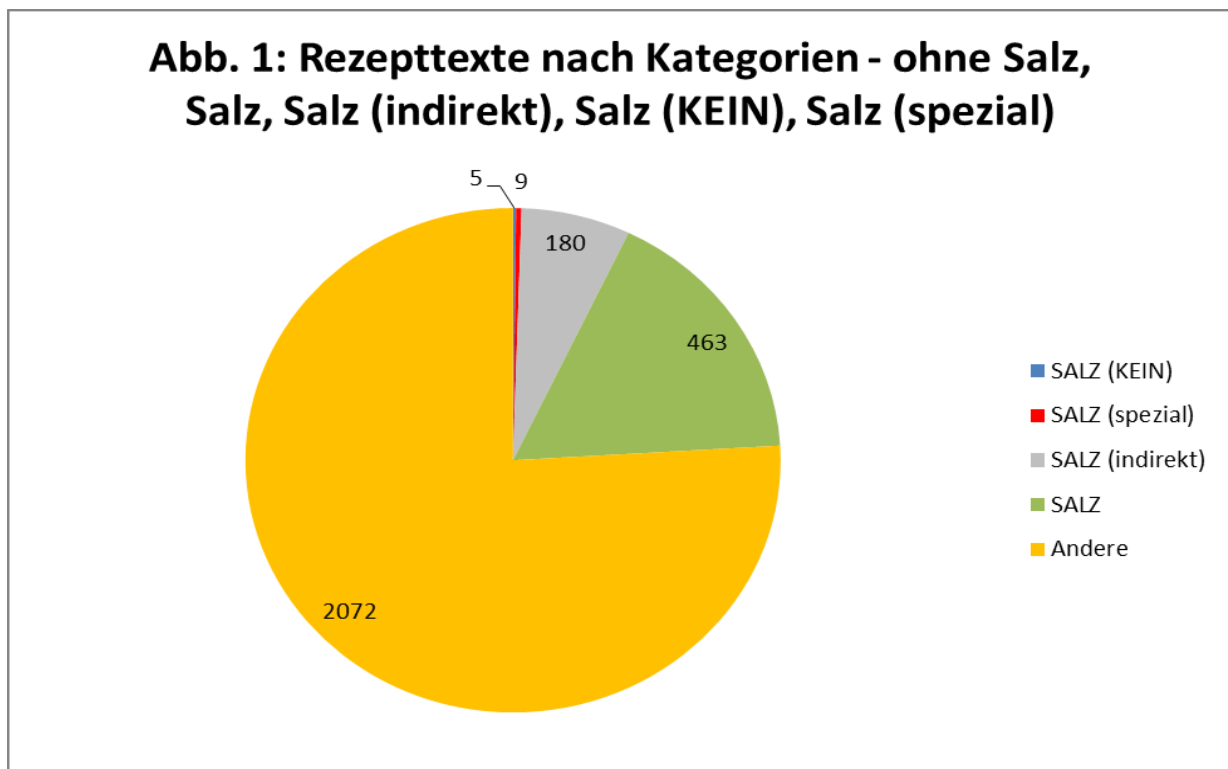
einem medizinischen Text gefordert wird. Eine derartige Anleitung kann mit Sicherheit als Hinweis auf die enge Verwobenheit der Faktoren Religion, Medizin und Ernährung in der mittelalterlichen Kultur gelesen werden:

*Wiltu daz gro plaster machen, so nim kalmen vnd solt daz riben klein vnd reren durch ein duoch, daz es glich klein werde, vnd nim blywiß vnd rib in ouch, so du cleinst mugest, vnd solt ouch nemen essig, wihe wasser, **wihe saltz** [Hervorhebung JPZ], rose wasser vnd ein wenig wein stein. [...]*

<http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/pflaster-wolfenbuttel-herzog-august-bibliothek-cod-guelf-16-17-aug-4%C2%B0>

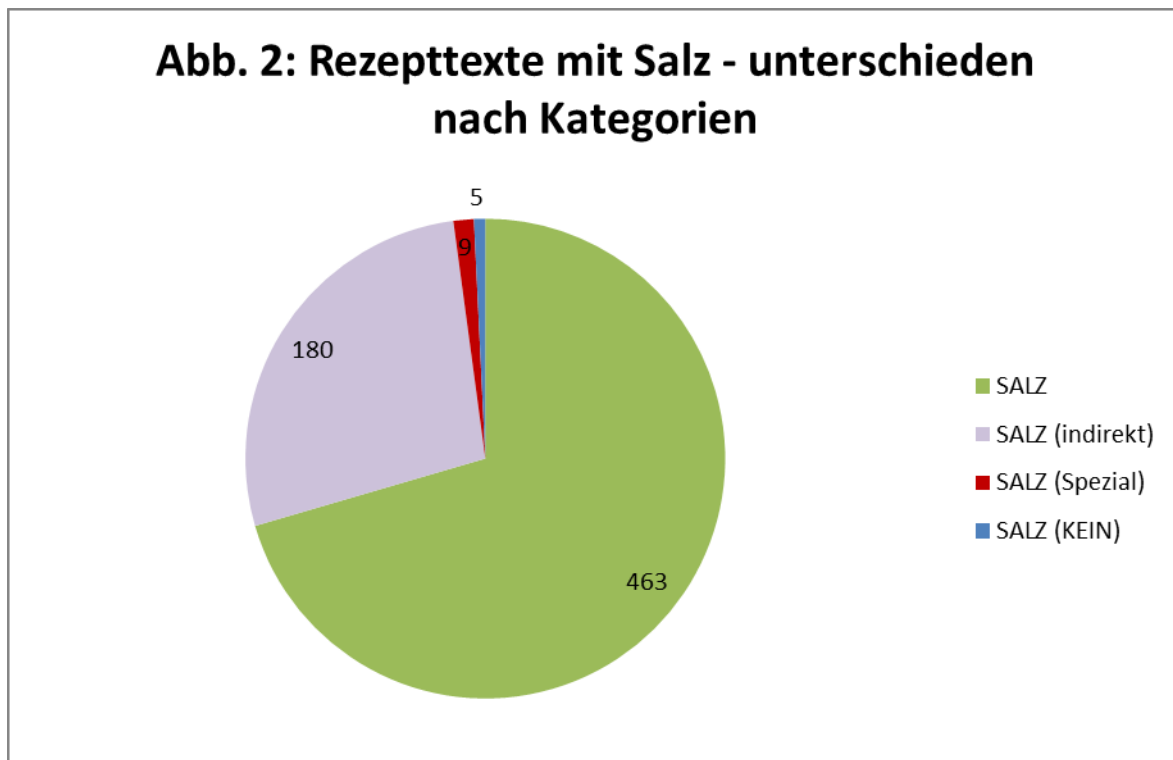
5 Texte verlangen expressis verbis kein Salz. Bei diesen fünf Rezepttexten handelt es sich um vier Rezepte für Muse (zweimal Krebschalen-, einmal Apfel- und einmal Birnenmus) und eines für Backwerk („Arme Ritter“). Auf diese Texte soll nicht weiter eingegangen werden.

Insgesamt kommt Salz in 24% der vorliegenden Kochrezepttextliteratur vor, in 76% wird es nicht genannt. Von den 24% der Salznennungen – gemessen an der Gesamtzahl der Rezepte – entfallen 17% auf Rezepte, die *Salz* explizit fordern, 7% auf solche, die *Salz (indirekt)* als Zutat beinhalten und ca. 1% auf solche, die *Salz (KEIN)* oder *Salz (spezial)* verlangen.

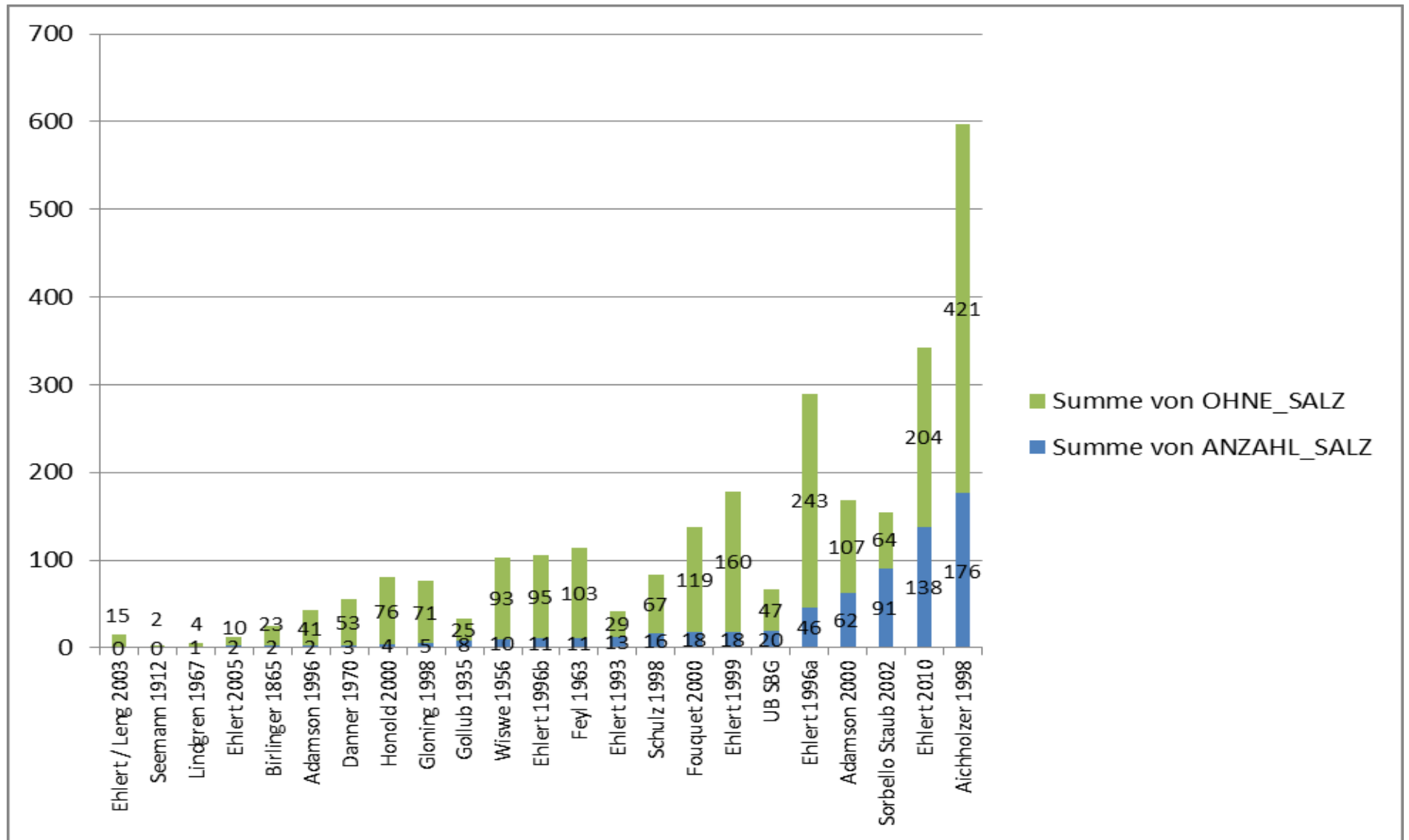


Fragt man nach den prozentualen Verhältnissen innerhalb der Rezepte der Salz-Kategorien, so ergeben sich folgende Verteilungen: 71% der Rezepte verlangen Salz ganz explizit, 27% nennen Salz indirekt, und jeweils 1% entfällt auf die Kategorien *Salz (KEIN)* sowie *Salz (spezial)*.

Aufgrund der Häufigkeit mit der die sogenannte „Versalz-nicht“-Formel auftritt, soll die Kategorie *Salz (indirekt)* besondere Aufmerksamkeit erhalten.



Die dritte Grafik auf der folgenden Seite bildet die absoluten Zahlen jener Rezepte in Form eines Stabdiagramms ab, die kein Salz bzw. Salz als Zutat in irgendeiner Art und Weise (also direkt, indirekt oder als Spezialzugabe) enthalten. Die Werte beziehen sich dabei auf die Gesamtanzahl der vorhandenen Kochrezepttexte pro Edition und sollen einen Eindruck vermitteln, in welchen Handschriften besondere Häufungen von Rezepten, die Salz beinhalten, auftreten. Von einer näheren Auswertung dieser Ergebnisse bzw. auf eine Vertiefung möglicher Hypothesen dazu soll allerdings Abstand genommen werden (vgl. Kapitel 5).



### 3.2.1 Schematisierte Gebrauchsliteratur – ‚Salzformeln‘

Kochrezepttexte waren und sind Gebrauchsliteratur, deren Adressatenkreis allerdings eine massive Verbreiterung erfahren hat. Lesen und Schreiben waren Privilegien, die selbstverständlich nur wenigen in mittelalterlichen Zeiten vorbehalten waren; zudem war es äußerst kostspielig, Aufzeichnungen anfertigen zu lassen. Deshalb muss man davon ausgehen, dass der Rezipientenkreis jener mittelalterlichen Kochrezepttexte ein verhältnismäßig kleiner, obgleich wohlhabender, war. Wer sich derartige Rezepte in verschriftlichter Form leisten konnte, der konnte nicht nur problemlos Salz und verschiedenste Gewürze erstehen, sondern ließ sich womöglich solch spektakuläre Schaugerichte wie den im folgenden Rezepttext beschriebenen *Wildschweinkopf mit höllischen Flammen* zubereiten:

*Schweins koppff mit hellischen flammen Wiltu ainen wilden sweinskopf machen, das hellesch flammen auß im farn, so seud in von erst an die stat und wenn er gesotten ist, so tuo in auf ainen rost und röst in schon, das er praun werde, und sneid in würfflacht, das er denocht gantz sey, und ströuve in aussen mit imgber über all, und nim ain salzen schüssel vol geprantes weins und ingber dar ein, und schütt in halben in den hals, und tröuf das ander aussen auß und nim tüer brot als aine nuß groß und mach ain klain loch an mitten dar ein, und tuo ain glüenden kißling dar ein als groß [216 r] als ain bon. So tuo es, als du es dar welst geben auff den tisch, so stoß inns in den hals hin ein und sperre im das maul auf, mit ainem roten apfel, und laß es röschlich hin tragen. Wann man es an rüret und essen wil, so entzünt es sich von dem wein und von dem kißling, das hellisch flammen herauß farn, grün und plau und smeket als ain viol und ist unschedlich.*

<http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/wildschweinkopf-mit-hollischen-flammen-wien-osterreichische-nationalbibliothek-cod-vind-4995>

Beschäftigt man sich mit der Kochrezeptliteratur des Mittelalters, so wird zudem rasch bewusst, dass es sich hierbei um eine stark schematisierte Textsorte handelt. Solche Phrasen und Formeln werden besonders im Zusammenhang mit Salz- und Würzvorschriften deutlich.

Doch trotz jener starken Schematisierung und Formelhaftigkeit fällt auf, dass die Salzphrasen nicht immer gleich aussehen; vielmehr wird in höchst unterschiedlicher Weise zum Salzen aufgefordert, wie beispielsweise mit *nym [...] vnd salcz*<sup>52</sup>, *vnd salcz ez ein wenig*<sup>53</sup>, *vnd salcz zcu massen*<sup>54</sup>, *saltz*

<sup>52</sup> <http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/milch-gepresste-wien-osterreichische-nationalbibliothek-cod-vind-5486>

<sup>53</sup> <http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/coblat-eier-basel-offentliche-bibliothek-der-universitat-d-ii-30>

<sup>54</sup> <http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/huhn-dessau-anhaltische-landesbucherei-hs-georg-278-2%C2%B0>

*es lind*<sup>55</sup> bzw. *saltz es len*<sup>56</sup>, *und saltz es zuo rechter mäß*<sup>57</sup>, *vergiß dez saltz nicht*<sup>58</sup> und *ein clein saltz*<sup>59</sup>. Aber auch Aufforderungen wie *saltzs*<sup>60</sup>, *besprengte sie mit salcz*<sup>61</sup> oder *tue im mit dem saltz recht*<sup>62</sup> finden sich in der Datenbank.

Weiteres Vorkommen der Salzzutat ist die Kombination von Salz und Gewürz, worauf ich speziell in Kapitel 3.2.3.2 eingehen möchte. Daneben wird Salz als Ingredienz auch gerne in Verbindung mit einer anderen Zutat wie Zucker oder Schmalz verlangt, was folgende Ausschnitte aus Rezepttexten – einmal ein Mandelreismus, einmal ein Apfelmus – veranschaulichen sollen:

[...] *Nym 2 libra reis, den sol er schon waschen und [9r] verseud es nicht und flöz es mit einem leffel und tue es auf ein weiß tüch und tue zu halben darvon und reib in schön und **tue darein ein zucker und ein wenig saltz** [Hervorhebung JPZ] und slach es in die schussel und mach in slecht, das er einem kese geleich sey und geus ein süzze milch daran und bestekch es mit den mandel chern und gib es hin. [...]*

<http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/mus-aus-mandeln-und-reis-wien-osterreichische-nationalbibliothek-cod-vind-2897>

[...] *Item: ein öppffel muos on zwúbellen mach auch also: sch / nid klein schnitzlin, ein wenig milch oder wins, auch wu / rtz, **saltz vnd schmaltz** [Hervorhebung JPZ], vnd verdecke es wol. las es siedenn / bi kleinem für.*

<http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/apfelmus-solothurn-zentralbibliothek-s-490>

Eine besonders häufige und daher eigens zu behandelnde Nennung der Zutat Salz in den Kochrezepttexten ist die sogenannte „Versalz-nicht“-Formel, die einen weiteren interessanten Aspekt der Rezeptliteratur darstellt und in der Auswertung als Kategorie *Salz (indirekt)* bestimmt wurde. Diese hochfrequente Formel soll im Folgenden näher untersucht werden.

<sup>55</sup> <http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/rehfleisch-in-sauce-wien-osterreichische-nationalbibliothek-cod-vind-4995>

<sup>56</sup> <http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/milch-gepresste-wien-osterreichische-nationalbibliothek-cod-vind-5486>

<sup>57</sup> <http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/huhnerbrue-mit-mandeln-wien-osterreichische-nationalbibliothek-cod-vind-4995>

<sup>58</sup> <http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/eier-gefullt-wolfenbittel-herzog-august-bibliothek-cod-guelf-226-extr>

<sup>59</sup> <http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/fulle-fur-braten-oder-geflugel-solothurn-zentralbibliothek-s-490>

<sup>60</sup> <http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/sulze-aus-grunen-huhnern-wolfenbittel-herzog-august-bibliothek-cod-guelf-226-extr>

<sup>61</sup> <http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/milch-gebraten-dessau-anhaltische-landesbucherei-hs-georg-278-2%C2%B0>

<sup>62</sup> <http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/hecht-wien-osterreichische-nationalbibliothek-cod-vind-2897-2>



### 3.2.2 Die „Versalz-nicht“-Formel – Vorkommen und mögliche Bedeutung

Ein intensiv diskutiertes Thema in der Forschung ist die Frage, wieviel Salz man in der mittelalterlichen Küche tatsächlich verwendete. Diese Frage drängt sich der vorliegenden Arbeit in Form der hier so bezeichneten „Versalz-nicht“-Formel auf, die signifikant häufig auftritt und als Kategorie *Salz (indirekt)* kategorisiert und ausgewertet wurde (vgl. Abb. 1 und 2). Diese Wendung kommt einem Ratschlag zum Maßhalten gleich, der in Fachkreisen unterschiedlich gedeutet wird.

Eine mögliche Erklärung für die Verwendung dieser Phrase wird zum Beispiel im möglichen hohen Salzgehalt der konservierten Lebensmittel gesehen. Diese These arbeitet Melitta Weiss Adamson in *Food in Medieval Times* heraus: „The high salt content of many preserved foods meant that cooks had to be extra careful not to oversalt dishes, and in fact many a medieval recipe concludes with the phrase ‚do not oversalt‘.“<sup>63</sup> Weiters interpretiert die Wissenschaftlerin auch Rezepttexte zum Einweichen eingesalzener Nahrungsmittel in Wasser, wie sie im Folgenden angeführt werden (vgl. Kap. 3.2.4), im Lichte dieser Hypothese einer tendenziell stark gesalzenen mittelalterlichen Kost.<sup>64</sup>

Eine derartige Pauschalannahme, nämlich dass die Küche des Mittelalters extrem viel Salz verwendete, müsste freilich gezielt empirisch untersucht werden, indem man beispielsweise erhebt, in welchen Gerichten (Fleisch-, Fisch-, Gemüsegerichte, Süßspeisen etc.) die Formel gehäuft auftritt und ob es diesbezüglich auch eine tatsächliche Korrelation mit gepökelten Speisen gibt.

Aufgrund meiner Arbeit mit den Kochrezepttexten der Datenbank kann jener These jedoch bereits an dieser Stelle aus zwei Gründen vorsichtig widersprochen werden. Erstens muss gefragt werden, inwieweit bei der „Versalz-nicht“-Formel diätetische Aspekte und Abwägungen<sup>65</sup> hereinspielen. Mit anderen Worten: Es ging möglicherweise gar nicht um de facto versalzene Gerichte, sondern vielmehr um eine generelle, medizinisch motivierte Warnung, da man die Natur des Minerals als sehr trocken und warm verstand und seine negativen Wirkweisen kannte. Es ist also vorstellbar, dass mittelalterliche Köche bei der Zubereitung der Speisen zwei Aspekte in Betracht zogen: einmal ihr diätetisches Wissen um die humoralpathologische Wirkungsweise (vgl. Kap. 3.2.3) der Lebensmittel und dann die menschliche ‚Gier nach dem Salz‘, wie sie einleitend erwähnt wurde – prinzipiell geht man ja von einem gestiegenen Salzkonsum im Laufe der Zeit aus. Im Spannungsfeld dieser beiden Aspekte könnte sich die „Versalz-nicht“-Formel quasi verselbstständigt haben und tritt so in ganz unterschiedlichen Kochrezepttexten, jedoch gehäuft in einigen Handschriften auf.

---

<sup>63</sup> Adamson, *Food in Medieval Times*, S. 27.

<sup>64</sup> Vgl. ebd., S. 27.

<sup>65</sup> Diese Auffassung vertritt beispielsweise auch Ernst Schubert. Vgl. Schubert, *Essen und Trinken*, S. 63.

Zweitens gestattet die in der Datenbank vorgenommene und in dieser Arbeit ausgewertete Kategorisierung jener Salz beinhaltenden Rezepte in solche *ohne Salz*, *mit Salz* (explizite Nennung von Salz) und *Salz (indirekt)* („Versalz-nicht“-Formel) bereits folgende Hypothese: Die „Versalz-nicht“-Formel kommt keineswegs nur bei Kochrezepttexten, die gepökelte Nahrungsmittel beinhalten, vor. Vielmehr finden sich auch zahlreiche Süßspeisen und Muse, in denen die Phrase vorkommt und die keine eingesalzenen Zutaten verlangen.

Gegen die Annahme einer reichlich gesalzenen mittelalterlichen Küche kann zudem Helmut Klugs Ansicht im Artikel *gewürz wol und versalz nicht* angeführt werden; dieser argumentiert mit der Zielgruppe jener verschriftlichten Kochrezepttexte: „Die Haushalte, für welche die Rezepte konzipiert sind, hatten entweder durch Hausschlachtungen oder über Fleischhauer immer Zugang zu Frischfleisch.“<sup>66</sup> Ergo mussten sie nicht notwendigerweise auf gepökelte Speisen zurückgreifen. Diese These liefert allerdings keine Erklärung für die „Versalz-nicht“-Formel.

Mit den relativ hohen Kosten von Salz argumentiert ein anderer Autor, dessen Annahmen sich jedoch nicht konkret auf mittelalterliche Kochrezepttexte, wie sie dieser Arbeit vorliegen, beziehen, sondern generalisierte Spekulationen zum Salzgebrauch früherer Zeiten darstellen. Aufgrund ihres Bezuges zum Thema sollen sie hier aufgeführt werden: Jean-Claude Hocquet konstatiert in seiner Monografie *Weißes Gold*, dass zwei Umstände *gegen* eine Bejahung der Frage, ob aufgrund der Konservierung mit Hilfe von Salz in früheren Zeiten auch mehr Salz konsumiert wurde, sprechen: Zum einen ist anzunehmen, dass die eingesalzene Nahrung meist der einzig gewürzte Anteil der ansonsten ungesalzene Nahrung war; und zum anderen war Salz teuer, weswegen die Verbraucher angesichts hoher Steuerabgaben auf sparsamen Umgang mit dem Mineral bedacht waren.<sup>67</sup> Hier muss allerdings nochmals erwähnt werden, dass jene Personen, die mit Gerichten aus dem Korpus der Rezeptdatenbank bewirtet wurden, sicherlich die Mittel hatten, um beides – also teure Gewürze und auch Salz – in ausreichender Menge zu beschaffen.

Aus dem bisher Ausgeführten ergibt sich somit meiner Meinung nach die Favorisierung diätetischer Gründe für die häufige Nennung der „Versalz-nicht“-Formel in den Kochrezepttexten. Diese Hypothese trägt zudem dem zentralen Stellenwert der Diätetik, den diese über viele Jahrhunderte innehatte, entsprechend Rechnung. Im Folgenden soll daher auf Diätetik und Medizin bzw. spezielle diätetische Aspekte des Salzes in den vorliegenden Kochrezepttexten näher eingegangen werden.

---

<sup>66</sup> Helmut Werner Klug: *gewürz wol und versalz nicht*. Auf der Suche nach skalaren Erklärungsmodellen zur Verwendung von Gewürzen in mittelalterlichen Kochrezepten. In: MAQ. Gesellschaft zur Erforschung der materiellen Kultur des Mittelalters 61 (2010), S. 75.

<sup>67</sup> Vgl. Hocquet, *Weißes Gold*, S. 364.

### 3.2.3 Diätetik – Salz im Kontext der Säftelehre

Einen nicht zu unterschätzenden Unterschied zur heutigen Küche stellt die mittelalterliche Diätetik dar, wie sie uns heute befremdlich erscheinen mag. Bis in die Neuzeit<sup>68</sup> hinein waren die – zumeist auf den Griechen Galen zurückgeführten – Vorstellungen hochaktuell für Medizin und Diätetik, die beide ineinander griffen:

Die mit dem Essen verknüpften medizinischen Vorstellungen im Mittelalter beruhten vor allem auf der Lehre von den Körpersäften, wobei Krankheiten als Ausdruck einer schlechten Mischung interpretiert und nach dem Prinzip *Contraria contrariis curantur* [Hervorhebung JPZ] behandelt wurden: Entgegengesetztes wurde mit Entgegengesetztem therapiert.<sup>69</sup>

Die Säftelehre bzw. Humoralpathologie kann mit Terence Scully beschrieben werden als „a concept of the nature of universal concrete reality, a concept that posited that all existing things were composed of a combination of two pairs of elements, warmth and cold on the one hand, and dryness and moistness on the other“<sup>70</sup>. Im Menschen bezeichnete man diese gegensätzlichen Elemente als Temperamente; man unterschied Sanguiniker (Blut), Choliker (gelbe Galle), Melancholiker (schwarze Galle) und Phlegmatiker (Schleim).

Im Mittelalter wurde dieses Konzept schließlich weiter ausgearbeitet. So wurde „die Nahrungsaufnahme ein integraler Bestandteil der medizinischen Vorsorge, da über dieses Medium die konstituierenden Säfte nachhaltig und vor allem regelmäßig beeinflusst werden können“<sup>71</sup>. Das Essen, das man zu sich nahm, hatte also wesentlichen Einfluss auf das eigene Temperament im Sinne der Säftelehre – letztlich wurde alles zu einer ‚Frage der Mischung‘ („a question of mixtures“<sup>72</sup>) und Medizin und Ernährung rückten eng zusammen, wie Scully in *The Art of Cookery in the Middle Ages* herausstreicht: „What remains highly significant is that food was always a central element in the thinking of medieval physicians.“<sup>73</sup>

<sup>68</sup> Galen und die Humoralpathologie, vgl. Wolfgang Uwe Eckart: *Geschichte der Medizin. Fakten, Konzepte, Haltungen*, Heidelberg: Springer 2009, 45. „Humoralpathologie (Säftelehre): Krankheitslehre, die die ungleichgewichtige, schlechte Mischung (Dyskrasie) aller Körpersäfte [...] für alle Krankheitszustände verantwortlich macht. Der Gesundheit liegt dagegen eine gleichgewichtige, harmonische Mischung der Körpersäfte (Synkrasie, Eukrasie) zugrunde. Die Humoralpathologie bleibt Leitkonzept professioneller Medizin bis in die frühe Neuzeit.“

<sup>69</sup> Michael Scheriau: *Würzen und Konservieren. Nicht nur Salz und Pfeffer*. In: *Küchenkunst und Tafelkultur. Culinarium von der Antike bis zur Gegenwart*. Hrsg. von Hannes Etzelsdorfer. Wien: ÖNB, Brandstätter 2006, S. 123.

<sup>70</sup> Terence Scully: *The Art of Cookery in the Middle Ages*. Woodbridge: The Boydell Press 1995, S. 41.

<sup>71</sup> Klug, *Gewürze*, S. 59.

<sup>72</sup> Scully, *Art of Cookery*, S. 42.

<sup>73</sup> Ebd., S. 43.

Die Grundkonstitution des gesunden Menschen wurde nach dieser Lehre als leicht warm sowie leicht feucht verstanden, woraus logisch folgt, dass die nützlichsten Lebensmittel dieser Basisverfassung des Gesunden entsprechen mussten.<sup>74</sup> Welchen Stellenwert Salz in der Diätetik einnahm bzw. welche Eigenschaften ihm zugesprochen wurden, soll im folgenden Kapitel über die Natur des Salzes näher bestimmt werden.

### 3.2.3.1 Die Natur des Salzes nach mittelalterlichem Verständnis

Das Salz sowie seine Natur im Sinne der Säftelehre werden von dem im 15. Jahrhundert lebenden, italienischen Humanisten Platina folgendermaßen beschrieben:

*Von dem Salcz. Salz soll inn allweg bey dem tische sein / das erst vnd letst / das alles recht am salze sey wolgeschmach / vngeschmach nendt man nicht allein das essen on salz / sonder auch menschen / die dölpel / vnd on verstand seind. Salz natur ist fewrig vnd hizig / dörret / trücknet / vnd hebt zuosamen / Fleisch erhelt man lang /so mans salczet / wie mann dann wol sihet / an den Hammen / vnd gesalznen fischen. Ist seer nutz wider etliche kranckhait / dieweil es dörret / rainiget / auflöset / Ist aber dem magen vngesund / on allain das ihn lustig macht zuoessen / Wer sich des Salzs vil gebraucht / empfahet schaden an der leber / augen / vnd gebluete / Es ist guot zuo erlichen geschweren / vnd wider giftige bisse der thieren / darüber gelegt. Das salz dz du ob tisch brauchen wilt / soll rain vnd gar weiß sein.*<sup>75</sup>

Dieser kompakte Text weiß Eigenschaften wie Anwendungsweisen des Salzes konzise zusammen zu fassen. Platina bezeichnet die Natur des weißen Goldes als ‚feurig und heiß‘, so dass es ausdörrend, trocknend und zusammenziehend wirkt; diese Wirkungsweise ist freilich von besonderer Bedeutung für die Konservierung von Speisen mittels Einsalzen, worauf noch eingegangen werden wird.

Platina ist sich darüber bewusst, dass der Mensch zwar Salz benötigt, dass ein Zuviel davon jedoch Schaden an Leber, Augen und Geblüt anrichten kann. Weitere schädliche Wirkungen von übermäßig genossenem Salz nennt Melitta Weiss Adamson: Salt „was thought to dry out the body, burn the blood, darken the face, harm the eyes and the brain, consume the sperm, hurt the limbs, remove

<sup>74</sup> Vgl. Scully, Art of Cookery., S. 41-46. Auf den Seiten 46 bis 65 beschäftigt sich Terence Scully ausführlich mit nützlichen und schädlichen Nahrungsmitteln im Zusammenhang mit der Säftelehre. Hierzu verweist er unter anderem auch auf die zentrale Bedeutung des Mörsers in der mittelalterlichen Küche, der bewirkt, dass sich verschiedene Substanzen besonders gut gegenseitig modifizieren können.

<sup>75</sup> Platina Cremonensis [d.i. *Bartolomeo Sacchi da Platina*]: Von der Eerlichen zimlichen auch erlaubten Wolust des Leibs. Aus dem Lateinischen übertragen von Stephanus Vigilus Pacimontanus. Nachdruck der Ausgabe Augsburg 1542. Hildesheim, New York: Olms Presse 1980, I. Buch, Kapitel 13.

necessary moisture from the stomach, and make the whole body itch“<sup>76</sup>. Diese Erkenntnisse gelten auch heute noch, wenngleich sie anders benannt werden.<sup>77</sup>

Platina führt außerdem noch medizinische Anwendungsmöglichkeiten von Salz an, wie beispielsweise für die Behandlung von Geschwüren und Tierbissen. Schon sehr früh wurden dem Salz heilende Kräfte zugeschrieben und dieses Wissen hielt sich bis in die Moderne wie Jakob Vogel in *Ein schillerndes Kristall* ausführt.<sup>78</sup> In der modernen Medizin findet das Natriumchlorid jedoch kaum Anwendung.<sup>79</sup> Dagegen drängen im naturkundlichen, teils esoterisch angehauchten Milieu zahlreiche Bücher auf den Markt, in denen die Heilkräfte von Salz sowie die Säftelehre noch sehr lebendig erscheinen<sup>80 81</sup>.

In der Rezeptdatenbank gibt es zahlreiche Kochrezepttexte, die die Bedeutung der Diätetik untermauern. Ich möchte zwei herausgreifen, da sie auch explizit auf den Umgang mit Salz eingehen. Der erste Kochrezepttext bezieht sich auf Fische aus stehenden Gewässern bzw. eingesalzenen Fisch, der andere hebt den ‚kalten‘ Charakter diverser Lebensmittel (Fische, Krebse, Milch und Wasser) hervor, den man – außer im Krankheitsfall – mit Gewürzen ausgleichen sollte:

*Item alle visch, die in pfuczigen oder stendenn wassern gen, die sein böß. Alle gesalczenn visch sein vngesund, vnd man soll ir wenig essenn. Doch die visch, die newlich gesalczenn sein, die sein vnder den die pestenn.*

<http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/fisch-aus-stehenden-gewassern-diatetik-augsburg-universitatsbibliothek-ottingen-wallerstein-iii-1-2%C2%B0-43>

*Item: ffisch, Crebs vnd allerley obiß Vnd ouch / milch ist kalter natür, vnd wasser; Müß man / mit wurtzen abtempereren. Aber krancker / Lüde natur bedarff wurtz Vnd vil saltz nit.*

<http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/fisch-diatetik-koln-historisches-archiv-der-stadt-koln-gymnasialbibliothek-4%C2%B0-27>

Zusammenfassend kann also festgehalten werden, dass all diese dem Salz zugeschriebenen Wirkungsweisen eine mögliche Ursache für das Vorhandensein der „Versalz-nicht“-Formel in zahlreichen Rezepttexten darstellen.

<sup>76</sup> Adamson, *Food in Medieval Times*, S. 27.

<sup>77</sup> Hocquet, *Weißes Gold*, S. 364: „Übermäßiger Salzgenuss bewirkt erhöhten Blutdruck, Salz-mangel Unterdruck; beide sind lebensbedrohend.“

<sup>78</sup> Vgl. Jakob Vogel: *Ein schillerndes Kristall. Eine Wissensgeschichte des Salzes zwischen Früher Neuzeit und Moderne*. Köln, Weimar, Wien: Böhlau 2008. (= Industrielle Welt. Schriftenreihe des Arbeitskreises für moderne Sozialgeschichte. 72.) S. 201-289.

<sup>79</sup> Vgl. Emons, *Mit dem Salz durch die Jahrtausende*, S. 56.

<sup>80</sup> Vgl. Irene Dalichow: *Salz. Ein Urheilmittel neu entdeckt*. München: Arkana 2002. Dieses Buch soll hier exemplarisch für eine Fülle an Literatur zu diesem Thema angeführt werden.

<sup>81</sup> Vgl. Vogel, *Ein schillerndes Kristall*, S. 8, FN 4: „Die ‚Bibel‘ einer esoterisch geprägten Salznutzung in der ‚ganzheitlichen Medizin‘ bildet aktuell das in Bioläden und ‚alternativen‘ Apotheken vertriebene Buch: Barbara Hendel/Peter Ferreira, *Wasser & Salz Urquell des Lebens. Über die heilenden Kräfte der Natur*, 4. A., Herrsching o.J.“

### 3.2.3.2 Salzen und Würzen

Deutlich festgehalten werden muss, dass ‚Salz‘ und ‚Gewürz‘ im Wortschatz der mittelalterlichen Kochrezepttexte nicht dasselbe meinen, obwohl selbstverständlich beiden genuine Wirkweisen nach der Säftelehre zugeschrieben wurden.<sup>82</sup>

„Salz, das älteste ‚Gewürz‘ des Menschen, ist kein Gewürz, sondern ein Mineral.“<sup>83</sup> Salz ist das elementare Mineral, das jeder Mensch benötigt, Gewürze hingegen galten lange Zeit als Statussymbole und waren „dem Adel vorbehalten, der sich solche luxuriösen Essenzen leisten konnte“<sup>84</sup>.<sup>85</sup> Die Differenzierung zwischen Salz und Gewürzen geht klar aus dem vorliegenden Textmaterial hervor, was an zwei Beispielen aus der Rezeptdatenbank – einmal eines für Fleischknödel, einmal für ein Kalbslungengebäck – verdeutlicht werden soll<sup>86</sup>:

*Gut knodlin von fleisch / Wilcherley das ist, hacks wol, Thü gehackten peterlin dar / Inn, Machs ab mit **wurtzen vnd saltz** [Hervorhebung JPZ]. Thu ein klein speck // [fol. 16r] / lin dar zcü, Slach zcwei rohe eyerr dar Inne, Mach ku / gelin darvß, Süed sie mit hüner brü ader mit Ire eigen / brü. Gilbe sie wol vnd richt sie dar. Soliche kügelin / macht man zu lebersultzen leigen vnd do mit vereynen.*

<http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/knodel-aus-fleisch-koln-historisches-archiv-der-stadt-koln-gymnasialbibliothek-4%C2%B0-27>

*Ein Gebacks von kelber lungenn / Hacks gar klein, Mach einen teig von ejier toderen, **ge / wurtzet, gesaltzen** [Hervorhebung JPZ]. Mach ouch dur vß kleine küge / lin, Zcuch sie durch einen dünnen struben teig, Back sie / wol In eim smaltz: die sin gut.*

<http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/geback-aus-kalbslunge-koln-historisches-archiv-der-stadt-koln-gymnasialbibliothek-4%C2%B0-27>

Ein gängiges Vorurteil gegenüber der Küche des Mittelalters „ist die Vermutung, dass Gewürze *en masse* [Hervorhebung im Original] eingesetzt wurden, um den Geschmack verdorbenen oder aus anderem Grund kaum genießbaren Fleisches zu überdecken“<sup>87</sup>. So hebt beispielsweise Michael Kirchschrager die Vorliebe mittelalterlicher Köche für das Würzen, manchmal auch Ver- oder Überwürzen von Gerichten hervor.<sup>88</sup> Dieses Klischee<sup>89</sup> konnte jedoch bereits auf breiter Front

<sup>82</sup> Vgl. Klug, Gewürze, S. 56-83.

<sup>83</sup> Döbler, Kleine Kulturgeschichte, S. 172.

<sup>84</sup> Scheriau, Salz und Pfeffer, S. 123.

<sup>85</sup> Vgl. ebd., S. 122f.

<sup>86</sup> Diese Texte lassen vermuten, dass der mittelalterliche Koch bei der Wahl der Gewürze – zumindest in diesen Fällen – freie Hand hatte.

<sup>87</sup> Klug, Gewürze, S. 58.

<sup>88</sup> Vgl. Kirchschrager, Ich will ein guter Koch sein, S. 79.

<sup>89</sup> Diese klischeehafte Meinung über den Umgang mit Gewürzen in der mittelalterlichen Küche vertritt auch Michael

zurückgewiesen werden, so Helmut Klug: „[S]chlagkräftige Befunde für exorbitant stark gewürzte Speisen lassen sich [...] nur schwer finden.“<sup>90</sup> Erstens gestatten nur wenige Kochrezepttexte – aufgrund fehlender Mengenangaben – Rückschlüsse auf die tatsächlich verwendeten Mengen, zweitens müssen die scheinbar überwürzten Speisen überhaupt nicht überwürzt schmecken und drittens gab es für so manch hohe Gewürzdosierung gute (diätetische) Gründe.<sup>91</sup>

### 3.2.3.3 Exkurs: Unterschiedliche Salzqualitäten

Einen interessanten Aspekt an Platinas Text stellt auch der enthaltene Verweis auf die Salzqualität dar:

*Das salz dz du ob tisch brauchen wilt / soll **rain vnd gar weiß** [Hervorhebung JPZ] sein.*

Wie bereits erwähnt, waren die Qualitätsgrade zwischen Meersalz, das häufiger verunreinigt war, und dem viel reineren Sudsalz vielschichtig. War kein Salz vorhanden, so verwendete man im Übrigen Pfeffer als Ersatz. Ansonsten wurde das Salz – auf speziellen Salzmärkten verkauft und in Blöcken transportiert – im Mörser zerstoßen wie auch die Gewürze, von denen besonders die importierten „den gehobenen Status des Hausherrn demonstrieren sollten“<sup>92</sup>

Das Vorhandensein unterschiedlicher Salzqualitäten lässt sich auch mit Hilfe der Kochrezepttexte der Datenbank belegen, wo wiederholt auf ‚sauberes‘ oder ‚schönes‘ Salz hingewiesen wird, das verwendet werden soll. Hierzu soll exemplarisch<sup>93</sup> ein Kochrezepttext angeführt werden – eine Anleitung zur Herstellung einer Fischsülze:

*Eingemacht vische. / Item Nym visch hecht vnd annder / guot visch die du jn ain gabraide [56r] machen wild. hack sy zue stucken vnd / stupff sy jn ain schaff, vnd geuss wein / doran vnd essich zue massen vnd **saub[er]** / **salcz** [Hervorhebung JPZ], vnd seud sy schon. So sy gar / gesoten sind So würff daran ain ymber. / zymet Nägelein, galgant. Aenis, pfeffer. / Saffran temp[er]ir es gemach das es / guot werde, vnd lass es erwall[e]n mit / den vischen, vnd leg dann die visch / jn ain schüssel vnd lass kalt werden / piss das sy gesiedennt also.*

<http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/fischsulze-basel-offentliche-bibliothek-der-universitat-a-n-v-12>

---

Scheriau. Vgl. Scheriau, Würzen und Konservieren, S. 123.

<sup>90</sup> Klug, Gewürze, S. 61f.

<sup>91</sup> Vgl. ebd., S. 61f.

<sup>92</sup> Michael Kirchschrager: Ich will ein guter Koch sein. Küchengeheimnisse des Mittelalters und der Renaissance. Rezepte, Gewürze, Anekdoten. 2., verb. Aufl. Arnstadt: Kirchschrager 2009, S. 80.

<sup>93</sup> Weitere Kochrezepttexte, die die Salzqualität betreffen:

<http://medieval-plants.org/mpsdaten/archives/recipe/fischsulze-eine-gute-wien-osterreichische-nationalbibliothek-co-d-vind-4995>;

<http://medieval-plants.org/mps-daten/archives/recipe/hohlbraten-aus-kalbfleisch-solothurn-zentralbibliothek-s-490>.

Tatsächlich war Salz noch nie gleich Salz, wie beispielsweise Hannsferdinand Döbler aufzeigt: Zu allen Zeiten kannten die Menschen verschiedene Salze, die zur kulinarischen Verfeinerung oder aber zu medizinischen Zwecken dienten. Neben Kräutersalzen (mit Estragon, Sellerie oder Petersilie) nennt Döbler auch das afrikanische Rauchsatz, das Zitronen- oder Orangensatz und zu guter Letzt das Schneckenbattersatz, was – entgegen der spontanen Vermutung – nur zur Schneckenzubereitung dient, nicht aber Schnecken selbst enthält.<sup>94</sup>

Neben der diätetischen Bedeutsamkeit des Salzes hatte das weiße Gold eine weitere zentrale Rolle: Diese Stellung, die dem Salz beim Anlegen von Vorräten und der Konservierung primär zukam, soll im folgenden Kapitel aufgezeigt und an einigen Beispielen exemplifiziert werden.

### 3.2.4 Salz als Konservierungsmittel

Eingesalzene Nahrungsmittel, allen voran Fisch- und Fleischprodukte, standen während des ganzen Jahres auf dem Speiseplan der Menschen. Vor allem zu den christlichen Fastenzeiten gab es enormen Bedarf an Fisch (gedörrt, geräuchert, eingesalzen), was im 15. Jahrhundert – wie Bruno Laurioux herausstellt – „eine regelrechte Industrie [hatte] entstehen lassen“<sup>95</sup>. Logischerweise konnten Fische nur in Küstenregionen fangfrisch verzehrt werden, während haltbar gemachte Meeresbewohner in die Binnenregionen verschickt wurden. Besonders beliebt waren Hering und Stockfisch<sup>96</sup>, aber auch andere Arten wie Kabeljau, Merlane und Makrele und sogar Walfisch wurden verzehrt.<sup>97</sup>

Da sowohl Nahrungsreserven für den Menschen als auch Futterressourcen für das Vieh während des Winters knapp waren, mussten viele der zuvor gemästeten Tiere im Herbst geschlachtet werden: Für Mensch und Tier galt diese Jahreszeit als eine Zeit der Fülle. Im angelsächsischen Raum erhielt der November aufgrund der vielen Schlachtungen daher den Beinamen „Blutmonat“<sup>98</sup>. Das Fleisch für den Winter wurde anschließend vor allem durch Pökeln<sup>99</sup> und Einsalzen<sup>100</sup> haltbar gemacht – ein

<sup>94</sup> Vgl. Döbler, Kleine Kulturgeschichte, S. 177f.

<sup>95</sup> Laurioux, Bruno: Tafelfreuden im Mittelalter. Die Eßkultur der Ritter, Bürger und Bauersleut. Aus dem Französischen übersetzt von Gabriele Krüger-Wirrer. Genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild Verlag. Augsburg: Bechtermünz 1999, S. 80.

<sup>96</sup> Die Rezeptdatenbank liefert diverse Rezepte, die Stockfisch beinhalten (Stockfisch gebraten, als Krapfenfülle, Stockfischmus, etc.), jedoch keines, das explizit Hering als Ingredienz anführt.

<sup>97</sup> Vgl. Laurioux, Tafelfreuden, S. 80.

<sup>98</sup> Collins, Marie; Davis, Virginia: Mittelalterliches Leben auf dem Lande. Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Aus dem Englischen übersetzt von Hans Freundl. Wien: Tosa 2003, S. 108.

<sup>99</sup> Michael Scheriau: Würzen und Konservieren. Haltbar bis... In: Küchenkunst und Tafelkultur. Culinaria von der Antike bis zur Gegenwart. Hrsg. von Hannes Etzelsdorfer. Wien: ÖNB, Brandstätter 2006, S. 130f. „Salz ist auch



arbeitsintensiver Prozess, wie die Autorinnen von *Mittelalterliches Leben auf dem Lande* herausarbeiten.<sup>101</sup> Hans-Heinz Emons zitiert in seiner Monographie *Mit dem Salz durch die Jahrtausende* sogar einen direkten (amüsanten) Vergleich zwischen Salz und Seele: „Die Natur hat das Schwein geschaffen, damit es verschmaust werden soll. Da sie es aber nicht von vornherein einsalzen wollte, hat sie ihm die Seele anstatt des Salzes gegeben, um sein Fleisch zu Lebzeiten vor der Fäulnis zu schützen.“<sup>102</sup>

Selbstverständlich wurde auch der Prozess der Haltbarmachung mittels Einsalzen bzw. Pökeln im Lichte der Humoralpathologie gedeutet: Wie aus dem Platina-Text hervorgeht, dachte man sich die Natur des Salzes als sehr warm und extrem trocken. Hingegen verstand man Fäulnis- und Verwesungsprozesse als äußerst feuchte Vorgänge. Die sicherste Methode, um solche natürlichen Vorgänge zu stoppen, also Nahrungsmittel zu konservieren, war es folglich das Übermaß an Feuchtigkeit so gut wie möglich zu entfernen. Das stark austrocknende Salz war somit ein idealer und logischer Kandidat für die Haltbarmachung.<sup>103</sup>

Neben dem Salz, das unter den Konservierungsmitteln „eine Art Monopolstellung genoss [...]“<sup>104</sup>, gab es allerdings auch noch andere Möglichkeiten der Haltbarmachung: So konnten Nahrungsmittel getrocknet, geräuchert oder mit Hilfe von Wind, Sonne oder Feuer gedörrt werden<sup>105</sup>; des Weiteren gab es die Möglichkeit des Einlegens (zum Beispiel in Alkohol, Essig oder Kalkwasser) und erst viel später – nämlich im 18. bzw. 19. Jahrhundert – kamen Hitzesterilisierung und Pasteurisieren hinzu<sup>106</sup>.

Eine exemplarische Anleitung<sup>107</sup> zum Pökeln von (Schweine-)Fleisch findet sich in der Rezeptdatenbank. Wer Fleisch vom Martinstag (11. November) bis in den Sommer aufbewahren wolle, der solle dieser genauen Anweisung folgen. Ein interessanter Aspekt in diesem Text ist der

---

Grundsubstanz bei der Konservierungstechnik des Pökeln: man unterscheidet zwischen Nasspökeln (Kochsalzlösung) und Trockenpökeln (schichtenweise Einstreu von Kochsalz). [...] Fast jeder ländliche Haushalt besaß [...] in seinem Hausrat ein Surschaff oder eine Pökelfwanne.“

<sup>100</sup> Scheriau, *Haltbar bis*, S. 130: „Bei der Konservierungstechnik des Einsalzens, die vor allem bei Fisch, Fleisch, Butter und Gemüse Anwendung fand, werden die Lebensmittel entweder in eine Kochsalzlösung (15-25%) eingelegt oder mit Kochsalz eingerieben, wodurch dem Lebensmittel Wasser entzogen wurde.“

<sup>101</sup> Vgl. Collins; Davis, *Mittelalterliches Leben auf dem Lande*, S. 108-110.

<sup>102</sup> Emons, *Mit dem Salz durch die Jahrtausende*, S. 53.

<sup>103</sup> Vgl. Scully, *Art of Cookery*, S. 55.

<sup>104</sup> Hocquet, *Weißes Gold*, S. 363.

<sup>105</sup> Vgl. ebd., S. 363.

<sup>106</sup> Vgl. Scheriau, *Haltbar bis*, S. 130ff.

<sup>107</sup> Die Rezeptdatenbank kennt unterschiedliche Anleitungen zum Pökeln von Schweinefleisch, Rindfleisch, Hammelfleisch, etc: <http://mps.uni-graz.at/mps-daten/archives/recipe/pokeln-von-rindfleisch-basel-offentliche-bibliothek-der-universitat-a-n-v-12>; <http://mps.uni-graz.at/mps-daten/archives/recipe/pokeln-von-hammelfleisch-basel-offentliche-bibliothek-der-universitat-a-n-v-12>; <http://mps.uni-graz.at/mps-daten/archives/recipe/hinweis-fleisch-schnell-z-koch-u-z-kons-konstanz-stadtarchiv-a-i-1>; <http://mps.uni-graz.at/mps-daten/archives/recipe/fleisch-im-august-haltbar-machen-wolfenbuttel-herzog-august-bibliothek-cod-guelf-16-17-aug-4%C2%B0>

zusätzliche Hinweis, das Fleisch nicht mit unreinen Händen zu berühren: Hier kommt deutlich heraus, dass Menschen im Mittelalter sich offenbar bewusst darüber waren, dass verschmutzte Nahrung schneller verdirbt.

*Item wiltu grün flaisch behalden / von Sand Marteins tag piss jn den // [30r] sumer, es sej Rindrein, oder kastraunnein. / oder Sweineins, yeglichs soltu besunder / leg[e]n das salcz rain, vnd mit vnrainen / hennd[e]n soltu es nit an greiffen* [Hervorhebung JPZ]. *Dem / Sweinein soltu die fueß abe schneid[e]n / pej dem knie vnd schneid jm die oren / ab wieuil du jr wild behalt[e]n als vil / nym jr vnd lass jn dem salcz lig[e]n drej / woch[e]n. Also ganncz nym[m] sie nicht jn / die pösen hennd, vnd die sulcz geuss / dauon jn ainen kessel oder jn ainen haf[e]n / vnd seud die sulcz vnd schaim sie schon / So wirt sy lautter als ain wein, vnd / nym ain klains faesslein. vnd leg die / fuess vnd die oren darein, vnd der sulcz / sol als vil sein das man es damit bedeck / vnd hüll es zue vnd lass es stan vnd / ganng nit vil dar zue.*

<http://mps.uni-graz.at/mps-daten/archives/recipe/pokeln-von-schweinefleisch-basel-offentliche-bibliothek-der-universitat-a-n-v-12>

Der spätere Verzehr von derartig konserviertem Fleisch, dessen Salzgehalt freilich hoch war, verlangte ein bestimmtes Vorlauf-Prozedere, das bei Marie Collins und Virginia Davis beschrieben wird:

Bevor man es [das gepökelte Fleisch, JPZ] später essen konnte, musste das harte, gesalzene Rind- oder Schafffleisch lange in Wasser gelegt werden, um es von einem Teil des Salzes zu befreien. [...] Schweinefleisch absorbierte weniger Salz und blieb auch saftiger – vielleicht ein Grund für die Beliebtheit, der sich das Schwein unter den Bauern erfreute.<sup>108</sup>

Die Rezeptdatenbank bestätigt dieses Verfahren zur Zubereitung von eingesalzenem Fleisch; ein Text beschreibt es wie folgt:

*Item also machtu Behalt[e]n allerlay / hannd fleisch jn den Aügsten Als du / es sied[e]n wild So erwall es wol, vnd / geuss die prüe darab vnd geuss frisch / wasser wider daran, lass es sied[e]n vnd / gib es hin.*

<http://mps.uni-graz.at/mps-daten/archives/recipe/fleisch-ingesalzenes-zubereiten-basel-offentliche-bibliothek-der-universitat-a-n-v-12>

Eine ähnliche Anleitung zur Einwässerung von Pökelhering bzw. eingesalzenem Stockfisch findet sich bei Bruno Lauriou; die Fische müssen dabei ebenso über einen längeren Zeitraum in Wasser eingelegt werden, um sie vom überschüssigen Salz zu befreien.<sup>109</sup>

<sup>108</sup> Collins; Davis, Mittelalterliches Leben auf dem Lande, S. 110.

<sup>109</sup> Vgl. Lauriou, Tafelfreuden, S. 80.

## 4 Fazit – Salz damals und heute

In der vorliegenden Arbeit wurden zunächst allgemeine Aspekte des weißen Goldes behandelt, um anschließend anhand von Kochrezepttexten auf Charakteristika des mittelalterlichen Umgangs mit dem Mineral einzugehen. Resümierend sollen nun einige Kontinuitäten und Diskontinuitäten zu gegenwärtigen Verwendungsweisen von Salz schlaglichtartig und auf Basis der erarbeiteten Kontrastfolie ausgeführt werden.

Es lässt sich festhalten, dass Salz immer schon, wie beispielsweise Ernst Schubert erläutert, ein hoch geschätztes und im Mittelalter ausreichend – wenn auch nicht im Überfluss – vorhandenes Würzmittel war. Man geht davon aus, dass der Salzbedarf der Menschen im ausgehenden Mittelalter bereits durch ein „weitgespanntes Handelsnetz“<sup>110</sup> gedeckt werden konnte. Dabei war „[n]icht der Markt, sondern der Transport [...] die eigentliche Herausforderung für den Salzhandel“<sup>111</sup>. Schließlich musste das weiße Gold oft über weite Strecken transportiert und dabei vor Regen und Nässe geschützt werden, um die Qualität des Salzes zu erhalten.<sup>112</sup>

Heutzutage ist Salz massenweise und billigst jedermann zugänglich – ganz im Unterschied zum Mittelalter, als Salz verhältnismäßig teuer war und Gewürze ohnehin ein Privileg der Reichen waren. Zieht man also einen Vergleich zwischen damaligem und heutigem Konsumverhalten von Salz und fragt nach dessen Stellenwert, so lässt sich festhalten: Das Verhältnis zum Salz hat sich vor allem durch seine übermäßige Verfügbarkeit verändert. Was nur in Maßen vorhanden ist, wird sicherlich mehr geschätzt, als etwas, das als „gastronomische[] Erste-Hilfe-Garnitur“<sup>113</sup> bezeichnet werden kann, weil es praktisch überall und immer verfügbar ist. Zudem gibt es in gegenwärtiger Zeit eine Fülle an natürlichen und künstlichen Aromen, Geschmacksverstärkern und chemischen Zusatzstoffen, sodass Salz nur eine Möglichkeit unter vielen ist, (minderwertiges) Essen geschmackvoller zu machen. Trotzdem existiert parallel zu dieser Welt der künstlichen Zusatzstoffe noch ein ganzes Feinschmecker-Universum, welches mannigfaltige Salze kennt, deren Herkunft und Kosten zumeist erheblich differieren – exemplarisch können diesbezüglich das sehr teure ‚Fleur de sel‘ sowie das ‚Sel gris‘ genannt werden. In diesem Punkt zeigen sich also durchaus Kontinuitäten zu den verschiedenen Salzqualitäten der mittelalterlichen Küche.

Auch bezüglich der Gebrauchsweisen von Salz lassen sich sowohl Übereinstimmungen als auch

---

<sup>110</sup> Schubert, Essen und Trinken, S. 63f.

<sup>111</sup> Ebd., S. 64.

<sup>112</sup> Dies führte letztlich zu einer notwendigen Verbesserung der Transportrouten, wie Schubert am Beispiel des 1398 fertig gestellten Elbe-Stecknitz-Kanals (Lüneburg nach Lübeck) zu veranschaulichen sucht, vgl. ebd., S. 63-67.

<sup>113</sup> Scheriau, Salz und Pfeffer, S. 121.

frappierende Unterschiede zwischen damals und heute feststellen. Natürlich ist Salz auch gegenwärtig neben seiner Funktion als Würzmittel zum Beispiel in der Viehhaltung unentbehrlich, da pflanzenfressende Tiere auf Salz ebenso angewiesen sind wie der Mensch. Auch wird es bis heute als Konservierungsmittel eingesetzt, wenngleich andere Möglichkeiten der Haltbarmachung ihm den Rang abgelaufen haben und die Konservierung mittels Salz – besonders seit der Möglichkeit der ganzjährigen Kühlung von Nahrung mittels Kühlschrank und Gefriertruhe – nur mehr eine unter vielen ist. Trotzdem hat sich der Salzkonsum heute eindeutig verlagert – weg vom essbaren Salz hin zum Salz in der chemischen Industrie<sup>114</sup>.

Ein gewichtiger Unterschied zum heutigen Umgang mit Salz ist zudem, wie bereits ausgeführt wurde, dass dem Salz qua Diätetik besondere Wirkungskräfte zugeschrieben wurden, die sich definitiv auf den Einsatz des weißen Goldes in der mittelalterlichen Küche auswirkten. Die Mahnung zu einer maßvollen Verwendung von Salz geht aus den vielen unterschiedlichen Salzformeln ebenso deutlich hervor wie aus der zuvor diskutierten „Versalz-nicht“-Formel.

Das diätetische Wissen, wie es in den Kochrezepttexten sichtbar wird, gestattet dem/der aufmerksamen Leser/in Rückschlüsse auf die früheren Verwendungsweisen von Salz, da aufgrund jener diätetischen Empfehlungen deutlich wird, dass der mittelalterliche Mensch in bestimmter Hinsicht viel bewusster mit seinen Lebensmitteln umging als viele Menschen heutzutage. Dennoch finden sich auch diesbezüglich Parallelen zum Heute, denn die diätetischen Hinweise sind durchaus mit Ratschlägen von modernen Ärzten und Ärztinnen zu vergleichen. So kann man Terence Scullys Annahme folgen, dass es zwischen mittelalterlichem Arzt und gegenwärtiger Ernährungswissenschaft Kontinuitäten gibt: „In large measure the medieval physician was attempting to do the work of a modern nutritionist.“<sup>115</sup> Vielleicht muss man einfach anerkennen, dass viel Wissen bereits im Mittelalter bekannt war und man deshalb nicht in aller Konsequenz von einem ‚dunklen Zeitalter‘ sprechen darf.

---

<sup>114</sup> Vgl. Multhauf, Neptune's Gift, S. 100-121; 125-143.

<sup>115</sup> Scully, Art of Cookery, S. 44.

## 5 Ausblick

Aufgrund des relativ geringen Umfanges einer Bakkalaureatsarbeit konnte so manch interessanter Aspekt der Salz-Thematik nicht oder nur in unzureichendem Ausmaß bearbeitet werden. Daher liegt es nahe, mögliche Gegenstände einer künftigen Untersuchung in einem kurzen Ausblick zusammenzufassen.

In Abbildung 3 werden die absoluten Zahlen jener Rezepte, die kein Salz bzw. Salz als Zutat in irgendeiner Form enthalten, gezeigt. Dabei lässt sich schnell ersehen, dass die Verhältnisse dieser beiden Rezeptgruppen zueinander in den einzelnen Editionen zum Teil erhebliche Unterschiede aufweisen. Man könnte also zunächst fragen, in welchen der edierten Handschriften besonders *häufig bzw. selten* auf Salz als Ingredienz eingegangen wird. Weiters könnte man herausarbeiten, in welcher Weise das weiße Gold genannt wird: Zum Beispiel als „Versalz-nicht“-Formel, was auf einen besonderen diätetischen Hintergrund des Verfassers der Handschrift hinweisen könnte. Oder aber man könnte sich gezielt die in Kapitel 3.2.1 erwähnten Salzformeln vornehmen, um möglicherweise *ein Muster dieser Phrasen* in bestimmten Handschriften erkennen zu können.

Die schematisierten Wendungen legen aber noch eine weitere Fragestellung nahe, nämlich: in welchem Verhältnis die einzelnen Handschriften zueinander zu sehen sind. Gibt es *Verwandtschaftsverhältnisse* zwischen den Handschriften und wenn ja, wie sind diese geartet? Die bereits in der Datenbank begonnene Arbeit, Parallelüberlieferungen zu vermerken, könnte durch eine Analyse der Salzformeln und ihrem gehäuften Vorkommen in einzelnen Handschriften somit möglicherweise ergänzt werden.

Ein weiterer interessanter Aspekt ist außerdem, die Salzverwendung unter dem Gesichtspunkt zu betrachten, in welcher *Art von Rezepttexten* Salz bzw. Salz (indirekt) besonders häufig auftritt. Also beispielweise, ob die „Versalz-nicht“-Formel besonders häufig in Speisen mit gepökelten Lebensmitteln vorkommt und somit die These einer übermäßig gesalzenen mittelalterlichen Küche, wie sie in Kapitel 3.2.2 dargelegt wurde, stützt oder eben entkräftet, wie hier angenommen wird.

Leider war es in dieser Arbeit nicht möglich, das zu untersuchen, da sich diesbezüglich interne Schwierigkeiten der Datenbank in den Weg stellten. Die derzeit vorliegenden Kategorisierungen wie *Fisch, Fleisch, Medizinisches, Sauce, Sülze, Backwerk* usw. gestatten eine Aufarbeitung allein nach ‚Hauptzutat‘ nicht. So gibt es beispielsweise medizinische Texte, die als Hauptzutat *Fisch* nennen, die folgerichtig also sowohl unter "Fischgericht" als auch unter "Medizinisches" subsumiert werden müssten, was freilich zu Problemen bei der Auswertung führt. Um zu sinnvollen

Ergebnissen zu kommen, müsste man noch einmal das gesamte Textmaterial der Datenbank überarbeiten und bei jedem Rezept entscheiden, welches das *Ingrediens Regens* ist. Diese Kategorie ist bereits angelegt und könnte somit im Zuge weiterer Arbeit gefüllt und anschließend ausgewertet werden.

Außerdem ist es vorstellbar, eine Untersuchung zum Thema *Mengenangaben* in mittelalterlichen Kochrezepttexten durchzuführen. Diesbezüglich müsste geprüft werden, auf welche Weise Mengenangaben in den Texten generell gemacht werden. Natürlich stellt sich auch in Bezug auf die Zutat *Salz* die Frage, ob es derartige Mengenangaben gibt oder ob Hinweise damals wie heute („eine Prise Salz“) eher schwammig sind.

## 6 Literaturverzeichnis

- **Adamson**, Melitta Weiss: Daz buoch von guoter spise (The Book of Good Food). A Study, Edition, and English Translation of the Oldest German Cookbook. Krems: MAQ 2000. (= Medium Aevum Quotidianum. Sonderband IX.)
- **Adamson**, Melitta Weiss: Food in Medieval Times. Westport, Connecticut, London: Greenwood Press 2004. (= Food through history.)
- **Bergier**, Jean-François: Die Geschichte vom Salz. Aus dem Französischen übersetzt von Jochen Grube. Mit einem Anhang von Albert Hahling. Frankfurt/Main, New York: Campus 1989.
- **Collins**, Marie; **Davis**, Virginia: Mittelalterliches Leben auf dem Lande. Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Aus dem Englischen übersetzt von Hans Freundl. Wien: Tosa 2003.
- **Dalichow**, Irene: Salz. Ein Urheilmittel neu entdeckt. München: Arkana 2002.
- **Daschner**, Dominik: Salz. In: LThK. 3. Aufl. Sonderausgabe. Hrsg. von Walter Kasper mit Konrad Baumgartner [*u. a.*]. 8. Freiburg/Breisgau: Herder 2006, S. 1501f.
- **Eckart**, Wolfgang Uwe: Geschichte der Medizin. Fakten, Konzepte, Haltungen. Heidelberg: Springer 2009.
- **Emons**, Hans-Heinz; **Walter**, Hans-Henning: Mit dem Salz durch die Jahrtausende. Geschichte des weißen Goldes von der Urzeit bis zur Gegenwart. Leipzig: VEB Deutscher Verlag für Grundstoffindustrie 1984.
- **Etzlstorfer**, Hannes (Hg.): Küchenkunst und Tafelkultur. Culinaria von der Antike bis zur Gegenwart. Wien: ÖNB, Brandstätter 2006.
- **Feldmeier**, Reinhard: Verpflichtende Gnade. Die Bergpredigt im Kontext des ersten Evangeliums. In: ders. (Hg.): Salz der Erde. Zugänge zur Bergpredigt. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1998. (= Biblisch-theologische Schwerpunkte. 14.) S. 34-37.
- **Golowin**, Sergius: Alchemistische Symbole. In: Lexikon der Symbole. Mythen, Symbole und Zeichen in Kultur, Religion, Kunst und Alltag. Hrsg. von Wolfgang Bauer, Irmtraud Dümotz und Sergius Golowin. München: Heyne 2003, S. 319.

- **Hocquet**, Jean-Claude: Les Alpes. Un Marché des sels âprement disputé (XIIIe – XVIIIe siècles). In: Das Salz in der Rechts- und Handelsgeschichte. Internationaler Salzgeschichtskongreß 26. September bis 1. Oktober 1990. Hall in Tirol. Hrsg. von Jean-Claude Hocquet und Rudolf Palme. Schwaz: Berenkamp 1991, S. 21-53.
- **Hocquet**, Jean-Claude: Weißes Gold. Das Salz und die Macht in Europa von 800 bis 1800. Aus dem Französischen übersetzt von Gerda Kurz und Siglinde Summerer. Stuttgart: Klett-Cotta 1993.
- **Kirchschlager**, Michael: Ich will ein guter Koch sein. Küchengeheimnisse des Mittelalters und der Renaissance. Rezepte, Gewürze, Anekdoten. 2., verb. Aufl. Arnstadt: Kirchschlager 2009, S. 79-86.
- **Klug**, Helmut Werner: *gewürz wol und versalz nicht*. Auf der Suche nach skalaren Erklärungsmodellen zur Verwendung von Gewürzen in mittelalterlichen Kochrezepten. In: MAQ. Gesellschaft zur Erforschung der materiellen Kultur des Mittelalters 61 (2010), S. 56-83.
- **Komarek**, Alfred: Österreich mit einer Prise Salz. Ein Mineral macht Geschichte. Wien: Kremayr & Scheriau 1998.
- **Laurioux**, Bruno: Tafelfreuden im Mittelalter. Die Eßkultur der Ritter, Bürger und Bauersleut. Aus dem Französischen übersetzt von Gabriele Krüger-Wirrer. Genehmigte Lizenzausgabe für Weltbild Verlag. Augsburg: Bechtermünz 1999.
- **Meyer**, Philippe: Die Würze des Lebens. Salz. Betrachtungen zur Menschheitsgeschichte und zur Entwicklung der Medizin. Aus dem Französischen übersetzt von Maja Kaufmann. Zürich: SV international 1983.
- **Multhauf**, Robert P.: Neptune's Gift. A History of Common Salt. Baltimore, London: The Johns Hopkins University Press 1978. (= Johns Hopkins Studies in the History of Technology. New Series. 2.)
- **Palme**, Rudolf: Einleitung. In: Das Salz in der Rechts- und Handelsgeschichte. Internationaler Salzgeschichtskongreß 26. September bis 1. Oktober 1990. Hall in Tirol. Hrsg. von Jean-Claude Hocquet und Rudolf Palme. Schwaz: Berenkamp 1991, S. 13-18.
- **Platina Cremonensis** [d.i. *Bartolomeo Sacchi da Platina*]: Von der Eerlichen zimlichen



auch erlaubten Wolust des Leibs. Aus dem Lateinischen übertragen von Stephanus Vigilius Pacimontanus. Nachdruck der Ausgabe Augsburg 1542. Hildesheim, New York: Olms Presse 1980, I. Buch, Kapitel 13.

- **Scheriau**, Michael: Würzen und Konservieren. Nicht nur Salz und Pfeffer. In: *Küchenkunst und Tafelkultur. Culinaria von der Antike bis zur Gegenwart*. Hrsg. von Hannes Etzelsdorfer. Wien: ÖNB, Brandstätter 2006, S 121-128.
- **Scheriau**, Michael: Würzen und Konservieren. Haltbar bis... In: *Küchenkunst und Tafelkultur. Culinaria von der Antike bis zur Gegenwart*. Hrsg. von Hannes Etzelsdorfer. Wien: ÖNB, Brandstätter 2006, S. 129-136.
- **Schmiedel**, Helga: *Rund ums Salz*. 3., verb. Aufl. Leipzig: VEB Fachbuchverlag 1986. (= Polytechnische Bibliothek.)
- **Schubert**, Ernst: *Essen und Trinken im Mittelalter*. Darmstadt: WBG 2006.
- **Scully**, Terence: *The Art of Cookery in the Middle Ages*. Woodbridge: The Boydell Press 1995.
- **Vogel**, Jakob: *Ein schillerndes Kristall. Eine Wissensgeschichte des Salzes zwischen Früher Neuzeit und Moderne*. Köln, Weimar, Wien: Böhlau 2008. (= Industrielle Welt. Schriftenreihe des Arbeitskreises für moderne Sozialgeschichte. 72.)
- **Von Paczensky**, Gert; **Dünnebier**, Anna: *Kulturgeschichte des Essens und Trinkens*. Genehmigte Sonderausgabe. München: Orbis 1999, S. 91-96. [Kap. Auf der Suche nach mehr Geschmack. Der Mensch braucht Salz]