

Getreidegrütze, Gammelfleisch und stark gewürzter Gerstensaft: Anders als Bilder üppig gedeckter Tische vermuten lassen, hatten die meisten Mahlzeiten im Mittelalter mit Genuss wenig zu tun.

Siegeszug der Erbse

Bauer Thankmar knurrt der Magen. Seit Stunden ist er nun schon dabei, das kleine Feld zu beackern. Doch sein Ochse ist lahm und der Holzpflug brüchig. Auch die Hühner legen schon mal besser. Wie er seinem adligen Herrn, dem Landeigner, auch noch Getreide und Eier als Abgaben liefern soll, ist ihm ein Rätsel.

Von ein paar Blättern Sauerampfer abgesehen, hat er den ganzen Morgen noch nichts gegessen. Als er mittags in seine Hütte aus Holz, Lehm und Flechtwerk zurückkehrt, hat seine Frau das Mittagessen bereitet. Es gibt mit Honig gesüßten Getreidebrei, wie fast jeden Tag. Dünn, mit Wasser zubereiteter Haferbrei war das verbreitetste Gericht im deutschen Mittelalter. Auch bei Thankmar wird er in einem Kessel über der Feuerstelle im Haus gewärmt. Er schmeckt noch nach dem Bodensatz der Kohlsuppe vom Vortag. Ein Löffel geht in der Familie um, einer für alle. Zu trinken gibt es Molke und für der Vater einen Rest Haferbier, das ihm in den Bart träufelt.

Anders als viele Darstellungen üppig gedeckter Tafeln vermuten lassen, war das Essen für die meisten Menschen im Mittelalter kein Genuss, wie der Alltag eines Bauern zeigt, der in diesem Beispiel Thankmar genannt wird. Es war

Existenzsicherung. Das ebenerdige offene Herdfeuer ließ kulinarische Künste sowieso nicht zu. Übergewicht war ein Problem der Oberschicht, die Gefahr einer Hungersnot tief im Bewusstsein der Menschen verankert. Selbst am Hofe Karls des Großen lebten die Höflinge in der Sorge, nicht genug zu essen zu bekommen.

Die Vorstellungen von Gelagen mit Wein, Wild und Wachteln verdanken wir der „Wohlstandsfixierung der deutschen Kulturgeschichte“, so der Göttinger Historiker Ernst Schubert. Vom Fressen und Saufen bei Festen abgesehen, sei im gemeinen Volk „Schmalhans Küchenmeister“ gewesen.

Europa vor 800 Jahren: Der einfache Bauer isst meist vegetarisch, Fleisch kommt selten auf den Holztisch. Wenn doch, ist es oft alt und hat mitunter schon einen leicht gammeligem „hautgout“. Milch gibt es ausreichend nur in Gebieten mit Rindviehzucht.

Vom 13. Jahrhundert an wird Brot neben Kraut und Rüben zum Standardlebensmittel. Hauptgetreide und Energielieferant ist der Roggen, der zunächst zwischen Feldfrüchten wie Dinkel und Einkorn als „Unkraut“ wächst. Später werden im Winterfeld dann Roggen und Weizen und im Sommerfeld Gerste und Hafer angebaut.



Höfische Tafelfreuden
Miniatur, 15. Jh.

Im Spätmittelalter liegt der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch an Brot bereits bei 200 Kilogramm – heute sind es nur noch 57 Kilo. Die Ernte bringt damals gerade mal das Drei- bis Vierfache der Aussaat ein – ein Bruchteil des heutigen Wertes. Während der anspruchsvolle Weizen zum hellen Brot verbacken wird, das sich nur die Oberschicht leisten kann, bleibt das Roggenbrot das Grundnahrungsmittel des armen Mannes. Um Schimmel abzuhalten, wird es so stark gebacken, dass es theoretisch auch als Tellerersatz dienen könnte. Backtriebmittel gibt es noch nicht, so dass die meisten Brote flache Fladen bleiben. Voluminöseres Sauer- teigbrot kommt erst im spä- ten Mittelalter auf. Das Haltbarmachen ihrer Nahrungsmittel, für die eine einfache Familie drei Viertel ihres Etats aufwenden muss, fällt den Bauern schwer. Das Konservie- rungsmittel Salz gilt noch als Luxusgut, des- sen Handel einflussreiche Städte wie Reichenhall beherrschen. Um Salz werden Kriege geführt, vor allem zwischen Bayern und Salzburg. Zölle auf die wertvolle Ware bringen reichlich Einnahmen und festigen so die Macht etlicher Herzöge. Wo das Salz zur Konservierung fehlt, wird mit scharfen Ge- würzen oder Kräutern der strenge Geschmack der oft allzu al- ten Lebensmittel übertüncht. In den Bauernhütten riecht es nach Knoblauch, Kümmel und Bohnenkraut. Exotischen und teuren Safran können sich dagegen nur der Adel und der hohe Klerus leisten.

PETIT PALAIS / ROGER-VIOLETTE (L.U.), AKG (R.)

Hölzerne Schöpfkelle 9./10. Jh.



Doch es wird nicht nur scharf ge- würzt, sondern auch kräftig ge- färbt – am liebsten schwarz, mit geriebenem Lebkuchen oder mit Kirschsafft. Der Adel trumpft gern mit Schaugerich- ten auf: Eingelegte Bärenatzen etwa sollen ebenso Eindruck bei den Gästen schinden wie mit Blattgold überzogene Kuchen. Jenseits der Oberschicht ist das Mit- telalter jedoch eine Welt der Armut. Nachhaltige Überschüsse können die einfachen Bauern nicht erwirt- schaften. Erst im späten Mittelalter ändert sich das, mit dem „Siegeszug der Erbse“, so der Historiker Schubert. Die Bauern haben entdeckt, dass auf dem Brachfeld der Dreifelderwirtschaft Hülsen- früchte angebaut werden können. Erbsen wer- den zum Fleisch des kleinen Mannes.

Um genügend Flüssigkeit aufzunehmen, wird Alkohol getrunken. Das hat den Vorteil, sich nicht mit Keimen zu ver- giften, was häufig vorkommt. Fluss- und auch Brunnenwasser sind mit Abfällen und Exkrementen belastet und gelten als ungenießbar. Als sauberste Trinkquelle wird Regenwasser an- gesehen, mit dem die Menschen ihren Wein verdünnen. Dank eines täglichen Quantum von zwei bis drei Litern sind die meisten Männer Spiegeltrinker. Auch Frauen trinken be- reits am Vormittag – Wein gilt als gut für den Teint. Mit Honig und Kräutern versetzt, wird aus dem dünnen Rebensaft ein übel- würziger Trunk. Apfel- und Birnenmost kommen erst später auf.

Das klassische Bier gilt im frühen Mittelalter noch nicht als Volksgetränk. Verbreiteter sind schwacher Haferbräu oder Met aus in Wasser gesottenem Honig. Doch die aufkommende Braukunst sorgt ab dem 13. Jahrhundert für flächendeckende Versorgung mit Bier und soziale Differenzierung: „Bier ist des Armen Malvasier“, heißt es, oder: „Trink Bier, bis du Wein bezahlen kannst.“

Der Siegeszug des Bieres geht nach und nach auf Kosten des Weins. Der mitunter mit Ochsen- galle, Nelken oder Schafsgabe versetzte Gerstensaft bleibt dauerhaft günstig: In Landshut beispielsweise kostet im Jahr 1265 ein Eimer gerade mal 18 Pfennige, die gleiche Menge Frankenwein jedoch schon 55 Pfen- nige.

Führt man sich die Gemengelage im Magen der Men- schen damals vor Augen, verwundert es kaum, dass körperliche Ausscheidungsvorgänge ein großes Ge- sprächsthema der Zeit sind. Selbst im „buoch von guo- ter spise“, dem ersten deutschsprachigen Kochbuch von 1350 mit durchaus anspruchsvollen Rezepten, wird betont, dass erst „guote wuertze die grozzen furt- ze“ bringe.

Und in der Fastnacht bogen sich die Leute vor Lachen, wenn Magenkranke imitiert wurden, die mit ver- kniffenem Gesicht bei Quacksalbern auftauchten und Heilung erlebten, weil sie unter akuter „Lauf- scheisse“ litten.

Nils Klawitter

