

Zitation:

Stephan Ebert, Heidnischer Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten, in: Mittelalter. Interdisziplinäre Forschung und Rezeptionsgeschichte, 4. September 2017, <https://mittelalter.hypotheses.org/11092>.



Heidnischer Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten

von Stephan Ebert

Rauch steigt auf in der Küche. Es riecht wie in einer Räucherammer, die Augen tränen. Im Feuer steht ein schwerer Kessel, in dem eine trübe Flüssigkeit brodelt. Die Geschmacksprobe mit dem hölzernen Löffel verspricht allerdings eine baldige Mahlzeit – köstlich und sättigend. Doch noch liegt Arbeit vor der Hofgemeinschaft. Auf dem Tisch stehen weitere Zutaten, die präpariert werden müssen, bevor an der Tafel geschmaust werden darf. Wir befinden uns auf dem karolingerzeitlichen Herrenhof Lauresham im experimentalarchäologischen Freilichtlabor des Klosters Lorsch.¹ Drei Studenten der Technischen Universität (TU) Darmstadt haben ein Menü zusammengestellt, das gerade nachgekocht wird. Wie kam es dazu?



Abb. Ein mittelalterliches Mahl entsteht.

Das Thema ‚Essen und Trinken wie früher‘ genießt gegenwärtig große Aufmerksamkeit. Titel wie „Kochen durch die Epochen“ oder „Kochen wie im Mittelalter“ finden Absatz.² Ein Blick auf die Bestseller-Liste des online-Versandhauses Amazon vermag einen Eindruck vom populären Interesse an

alten Rezepten und Zubereitungsarten zu geben.³ Was hier jedoch über den virtuellen Ladentisch geht, hat mit historischer Kulinaristik wenig gemein. Auf Platz 1 der Kategorie „Alte Kochbücher“ rangiert das offizielle Kochbuch zur Fantasy-Reihe „A Game of Thrones“.⁴ Ähnlich ‚alt‘ sind auch die Rezepte in den Publikationen der Folgeränge wie

¹ Das Kochprojekt wäre ohne die freundliche Unterstützung des Klosters Lorsch, durch Dr. Hermann Schefers und seine MitarbeiterInnen, nicht gelungen. Ihnen gilt daher besonderer Dank. Für weitere Informationen zum Projekt s. <http://www.kloster-lorsch.de/lauresham0/allgemeineinformationen/>; abgerufen 12.07.2017.

² Werner, Achim/ Dummer, Jens: Kochen durch die Epochen. Von der Steinzeit bis ins Mittelalter, Stuttgart 2010; Fischer, Doris/ Besau, Gisela: Kochen wie im Mittelalter. Geschichte – Zutaten – Rezepte, Darmstadt 2015; ähnlich im Titel Regionalia-Verlag (Hg.): Allerley Schlemmerey. Kochen wie im Mittelalter, Euskirchen 2011.

³ https://www.amazon.de/gp/bestsellers/books/189530/ref=pd_zg_hrsr_b_1_3_last#1; abgerufen 11.07.2017.

⁴ Monroe-Cassel, Chelsea/ Lehrer, Sariann: A Game of Thrones. Das offizielle Kochbuch, Braunschweig 2013.

Zitation:

Stephan Ebert, Heidnischer Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten, in: Mittelalter. Interdisziplinäre Forschung und Rezeptionsgeschichte, 4. September 2017, <https://mittelalter.hypotheses.org/11092>.



„Paleo für Faule“ (Platz 2) und die „Die besten Einmachrezepte aus Omas Zeiten“ (Platz 3).⁵ Immerhin, knapp unter dem Podest betritt das „Hildegard-Kochbuch“ (Platz 4) die Schwelle zum Mittelalter – auch wenn der Autor bereits im Vorwort einräumt, dass Hildegard von Bingen (1098-1179) selbst nie ein Kochbuch verfasst hat.⁶ Weitere mittelalterliche Bezüge bieten „Futtern wie bei Luthern“ (Platz 23), das „Ritter-Kochbuch“⁷ (Platz 27) oder „Wie man eyn teutsches Mannsbild bey Kräfte hält“ (Platz 38).⁸

Dieser erste Überblick zeigt das große Interesse an alten Rezepten – auch mit Mittelalterbezug. Allerdings steht der anwendungsbezogene Ansatz im Vordergrund. Es handelt sich vor allem um Publikationen, die das Kochen des Mittelalters (oder besser des Mittelalters der gegenwärtigen Geschichtskultur) einigermaßen unkompliziert für den modernen Küchenalltag nutzbar machen möchten. Es wundert daher auch nicht, dass die meisten AutorInnen keinen geschichtswissenschaftlichen Hintergrund haben bzw., so er denn vorhanden ist (etwa durch ein Studium), diesen nicht aktiv praktizieren. Der Autor des Hildegard-Kochbuchs ist beispielsweise Chemiker, „Futtern wie bei Luthern“ entstammt der Feder zweier Journalisten und das „Ritter-Kochbuch“ wurde von einem Jäger verfasst. Dies soll keineswegs die einzelnen Kochbücher diskreditieren, es zeigt sich nur, dass mediävistische Forschungsliteratur zum Thema weniger im Fokus der geeigneten Konsumenten steht.⁹ Trude Ehlert findet sich beispielsweise im Bereich „Kochen & Genießen“, doch liegt die Publikation weit jenseits der Top 100. Unter der Kategorie „Alte Kochbücher“ sucht man sie vergeblich.¹⁰

⁵ Kintrup, Martin: Paleo für Faule (GU Themenkochbuch), München 2016; Beschke, Hertha: Die besten Einmachrezepte aus Omas Zeiten. Rezepte zum Einmachen, Einkochen und Einlegen, München 2014.

⁶ Strehlow, Wighard: Das Hildegard-von-Bingen-Kochbuch. Die besten Rezepte der Hildegard-Küche (Heyne Bücher 85556), München 2008.

⁷ Laudien, Torsten/ Stade, Heinz: Futtern wie bei Luthern (Rhino Westentaschen-Bibliothek 51), Ilmenau 2017; Schwartz, Heiko: Ritter-Kochbuch, Wintrich 2008; Fahrenkamp, Hans J. (Hg.): Wie man eyn teutsches Mannsbild bey Kräfte hält. Die vergessenen Küchegeheimnisse des Mittelalters, München 2005.

⁸ Die Kriterien, nach denen der Online-Händler die Kategorie „Alte Kochbücher“ zusammenstellt, scheinen keinen historischen, sondern vor allem umsatz- und marketingorientierten Gesichtspunkten zu folgen. Nur so lässt sich die Präsenz von Titeln wie „Burger! Hotdogs und Bagels“ (Drouet, Valéry/ Viel, Pierre-Louis: Burger! Hotdogs und Bagels (Kochen kreativ!), Potsdam 2014) oder „Quick Student: 360 schnelle Rezepte“ (McAuley, Jo: Quick Student. 360 schnelle Rezepte, Neustadt a. d. Weinstraße 2014) in der Rubrik „Alte Rezepte“ erklären. Dazu passt auch folgender Hinweis: „Unsere beliebtesten Produkte, basierend auf Bestellungen. Stündlich aktualisiert.“ Die o.g. Platzierungen sind daher als ständig wechselnde Absatzrangliste zu verstehen, die mit dem Einkaufsverhalten der KundInnen solcher „alten“ Rezeptsammlungen korrespondiert.

⁹ Der Autor ist sich bewusst, dass die Ausführung auf Basis der Amazon-Bestsellerliste nicht repräsentativ ist. Es ist jedoch nicht das Ziel, die wirtschaftlichen Erfolgsaussichten von Kochbüchern aus der Mediävistik auf dem ‚populären‘ Markt zu analysieren, sondern lediglich einen Hinweis/ Ansatzpunkt zu liefern.

¹⁰ Ehlert, Trude: Kochbuch des Mittelalters. Rezepte aus alter Zeit, Mannheim 2012; zur Platzierung vgl. <https://www.amazon.de/Kochbuch-Mittelalters-Rezepte-ingeleitet->

Zitation:

Stephan Ebert, Heidnischer Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten, in: Mittelalter. Interdisziplinäre Forschung und Rezeptionsgeschichte, 4. September 2017, <https://mittelalter.hypotheses.org/11092>.



„Essen und Trinken im Mittelalter“ steht also im öffentlichen geschichtskulturellen Interesse, während der Beitrag der Mediävistik hier jedoch eher gering ist. Ein Umstand, der sich im Übrigen nicht nur auf das kulinarische Mittelalter beschränkt, sondern auch andere Bereiche der populären Mittelalter-Rezeption betrifft – ob in TV, Internet, Videospiel oder Reenactment.¹¹ Grund genug, um sich einmal wissenschaftlich über ein Sommersemester hinweg mit dem Thema zu beschäftigen, verschwimmen die Mittelalter-Kenntnisse der Studierenden doch nicht selten gerade mit „Wissen“ aus diesen Bereichen.

Kochen wie im Mittelalter – der Köstlichkeit erster Akt

Im Rahmen der Übung „Essen und Trinken im Mittelalter“ an der TU Darmstadt wollten wir im Sommersemester 2017 hinter solch öffentlichkeitswirksame Publikationen blicken und nach kulinarisch-kulturellen Spezifika des Mittelalters fragen. Drei Ebenen wurden dabei betrachtet:

1. Geschichtswissenschaft: Was genau wissen wir über das Essen und Trinken im Mittelalter?
2. Qualität/ Eigenart mittelalterlicher Gerichte: Wie präzise sind die Rezepte aus der Zeit?
3. Kreation neo-mediävistischer Rezepte: Wie kann man – unter Berücksichtigung der damaligen Verhältnisse – seriös ein Rezept kreieren? Was bedeutet das schließlich im Hinblick auf die zahlreichen Publikationen, die zum Thema auf dem Markt sind? Wo liegen die Chancen und Grenzen des Nachkochens von mittelalterlichen Gerichten?

Ziel der Übung war es, zunächst einige theoretische Konzepte der Kulinaristik zu diskutieren, um mithilfe dieser Theorien das „kulinarische Mittelalter“ zu erörtern. Hierzu gehörte zum Beispiel die kulturelle Bedeutung des Essens und Kochens, wie sie durch ethnologische

[ausprobiert/dp/3411145633/ref=sr_1_fkmr0_1?s=books&ie=UTF8&qid=1499774023&sr=1-1-fkmr0&keywords=Ehler%2C+Trude%3A+Kochbuch+des+Mittelalters.+Rezepte+aus+alter+Zeit%2C+Mannheim+2012](https://www.ausprobiert.de/3411145633/ref=sr_1_fkmr0_1?s=books&ie=UTF8&qid=1499774023&sr=1-1-fkmr0&keywords=Ehler%2C+Trude%3A+Kochbuch+des+Mittelalters.+Rezepte+aus+alter+Zeit%2C+Mannheim+2012); abgerufen 11.07.2017.

¹¹ Zur Mittelalter-Rezeption im Schulunterricht vgl. Reeken, Dietmar von: Mittelalter in der Geschichtskultur. Phänomene, Ursachen und didaktische Perspektiven, in: Geschichte lernen 170 (2016), S. 2-7; Die historischen Vorbilder hinter der erfolgreichen TV-Serie „Game of Thrones“ beschreibt jüngst die Mediävistin Larrington, Carolyne: Winter is Coming. The Medieval World of Game of Thrones, London/ New York 2016; zum Verhältnis Geschichtswissenschaft und Videospiele vgl. die Ergebnisse der Arbeitsgemeinschaft „History Matters“ an der Universität Hamburg. Hierzu auch Nolden, Nico: Das Ende der Finsternis. Potenziale mittelalterlicher Inszenierungen in digitalen Spielen, in: Keimling (2012); <http://www.niconolden.de/keimling/?p=1307>; abgerufen 15.07.2017.

Zitation:

Stephan Ebert, Heidnischer Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten, in: *Mittelalter. Interdisziplinäre Forschung und Rezeptionsgeschichte*, 4. September 2017, <https://mittelalter.hypotheses.org/11092>.



Arbeiten seit Claude Lévi-Strauss und dem kulinarischen Dreieck diskutiert wurde.¹² Schwierigkeiten bei der Rekonstruktion mittelalterlicher Rezepte und die Erschließung der kulinarischen Andersartigkeit der Epoche standen ebenso auf dem Semesterplan, wie das Lesen alter Rezepte – nicht nur in edierter,¹³ sondern auch in handschriftlicher Fassung.¹⁴ Leidenschaft für das Kochen und Ausprobieren von Neuem und Unbekanntem waren eine wichtige Triebfeder, die bei einem kulinarischen Selbstversuch unter Beweis gestellt werden konnten. Die Veranstaltung bestand aus 16 Studierenden. Die meisten übernahmen klassische Referate und stellten ein Thema vor (z.B. „Rahmenbedingungen der Nahrungsmittelproduktion“). Drei Studenten bildeten eine Kochgruppe. Ihre Aufgabe war es, mittelalterliche Rezepte zu recherchieren, mithilfe der erworbenen Kenntnisse zu interpretieren, die Gerichte nachzukochen und zu dokumentieren. Im ersten Akt stellten sie ihre Ergebnisse dem studentischen Plenum in einer Sitzung vor. Anschließend – im zweiten Akt – wurden diese Gerichte im Rahmen einer Exkursion zum Kloster Lorsch von allen Studierenden nachgekocht. Dort ermöglicht ein experimentalarchäologisches Freilichtlabor das Kochen unter mittelalterlichen Bedingungen.

Mit der Hoffnung verbunden, dass diese kulinarische Erfahrung NachahmerInnen findet, soll das Kochexperiment hiermit einem größeren Publikum zugänglich gemacht werden. Besonderer Dank gilt den drei Studenten Jonas Gigerich, Rainer Hofmann und Philipp Ries, die den Selbstversuch wagten und aus mittelalterlichen Rezepten ein Menü komponierten. Als Vorlage wählten sie das „buoch von guoter spise“ (um 1350) und das Rheinfränkische Kochbuch (um 1445).¹⁵

¹² Lévi-Strauss, Claude: *Le triangle culinaire*, in: *L'Arc* 26 (1965), S. 19-29. Daneben auch Douglas, Mary: *Deciphering a Meal*, in: Counihan, Carole (Hg.): *Food and culture. A reader*, New York u.a. 1997 (= 1972), S. 44-53; Fischler, Claude: *Food, self and identity*, in: *Social Science Information* 27 (1988), S. 275-292.

¹³ Sehr einfach zugänglich – allerdings ohne kritischen Apparat – sind die *Monumenta Culinaria et Diaetetica Historica*, ed. Thomas Gloning; <http://www.staff.uni-giessen.de/gloning/kobu.htm>; abgerufen 11.07.2017.

¹⁴ *Rezeptsammlung um 1480*, Universitäts- und Landesbibliothek Darmstadt, HS-1999. Zur Überlieferung Staub, Kurt Hans/ Sänger, Thomas: *Deutsche und niederländische Handschriften mit Ausnahme der Gebetbuchhandschriften (Die Handschriften der Hessischen Landes- und Hochschulbibliothek Darmstadt 6)*, Wiesbaden 1991, S. 109 f.

¹⁵ Hans Hajek (Hg.): *Das buoch von guoter spise*. Aus der Würzburg-Münchener Handschrift, Berlin 1958, online-Variante abrufbar über *Monumenta Culinaria et Diaetetica Historica*, ed. Thomas Gloning; <http://www.staff.uni-giessen.de/gloning/kobu.htm>; abgerufen 11.07.2017; zur Überlieferungstradition vgl. Reck, Alexander: *Die deutschsprachigen Kochbücher des Mittelalters*, in: *MIÖG* 109 (2001), S. 82-104, hier S. 86-88, 95; Gloning, Thomas/ Ehlert, Trude (Hg.): *Rheinfränkisches Kochbuch um 1445*. Text, Übersetzung, Anmerkungen und Glossar von Thomas Gloning, Kulturhistorische Würdigung von Trude Ehlert, im Auftrag von Tupperware Deutschland, Frankfurt a. M. 1998. Die studentischen Rezepte sind online verfügbar unter: <https://www.geschichte.tu->

Zitation:

Stephan Ebert, Heidnischer Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten, in: Mittelalter. Interdisziplinäre Forschung und Rezeptionsgeschichte, 4. September 2017, <https://mittelalter.hypotheses.org/11092>.



Wir hatten in der Übung viel über den Einfluss des Christentums – über Brot und Wein – im Hinblick auf den täglichen Speiseplan gesprochen. Daher passte es gut, dass die drei Studenten zunächst als Grundlage ihres Menüs ein Brotrezept entwarfen. Dafür verwendeten sie Weizenmehl, Salz, Hefe und Salbei. War das wirklich mittelalterlich? Wir diskutierten über die Zutaten. Wie nah war man damit am Brot der bäuerlichen Bevölkerung? Warum wurde Weizen und nicht Roggen verwendet, so ein Einwand des Plenums. Hefe ist zwar bereits Bestandteil des althochdeutschen Wortschatzes,¹⁶ doch hat man es im Mittelalter tatsächlich schon als Triebmittel für Brot verwendet? Und was war mit dem Salz? Es zeigten sich bereits hier Schwierigkeiten bei der Reproduktion mittelalterlicher Speisen. Welche soziale Gruppe möchte man abbilden? Welche Zeit und welche Region des Mittelalters soll kulinarisch reproduziert werden? Da vor dem 14. Jahrhundert Kochbücher nicht greifbar sind – vom antiken Kochbuch des römischen Gourmets Apicius einmal abgesehen – und diese dann der Oberschicht entstammen,¹⁷ war klar, dass eher eine ‚Herrenspeise‘ präsentiert werden sollte. Dies lag auch darin begründet, dass beispielsweise der Auftraggeber des Buches von guter Speise – Autor oder Schreiber sind unbekannt – zum Patriziat der Stadt Würzburg gehörte.¹⁸ Die Entscheidung fiel daher zugunsten des Weizens, des Salzes und auch der Hefe aus. Die Idee mit dem Salbei entstammte der Lektüre des *Capitulare de villis* (Krongüterverordnung Karls des Großen, ca. 790er-Jahre),¹⁹ das wir in einer der vorangegangenen Sitzungen gelesen hatten. Freilich wären hier noch mehr Kräuter denkbar gewesen. Das Kapitular führt immerhin etwa 70 Kräuter auf, wenn auch nicht alle davon als Küchenkräuter verwendet wurden.²⁰ Es stand den Studierenden jedoch frei, nach eigenem Gusto zu entscheiden und möglicherweise ist der heutige, im Vergleich zum Mittelalter eher

darmstadt.de/fileadmin/geschichte/Mittelalterliche_Geschichte/Rezepte_Kochgruppe_SoSe2017.pdf; abgerufen 17.07.2017.

¹⁶ Mikeleit-Winter, Almut: Wörter(buch) und Sachen. Alltagswortschatz im Althochdeutschen, in: Denkströme. Journal der Sächsischen Akademie der Wissenschaften 2 (2009), S. 127-143, hier S. 139.

¹⁷ Reck (2001), S. 84-86.

¹⁸ Ebd., S. 95.

¹⁹ Vgl. Brühl, Carlrichard: Art. Capitulare de villis, in: LexMA 2 (1983), Sp. 1482.

²⁰ Capitulare de villis, in: Karoli Magni Capitularia, ed. A. Boretius (MGH Capit 1), Hannover 1883, p. 90, c. 70: *Volumus quod in horto omnes herbas habeant: id est lilium, rosas, fenigrecum, costum, salviam, rutam, abrotanum, cucumeres, pepones, cucurbitas, fasiolum, ciminum, ros marinum, careium, cicerum italicum, squillam, gladiolum, dragantea, anesum, coloquentidas, solsequiam, ameum, silum, lactucas, git, eruca alba, nasturtium, parduna, puledium, olisatum, petresilinum, apium, levisticum, savinam, anetum, feniculum, intubas, diptamnum, sinape, satureiam, sisimbrium, mentam, mentastrum, tanazitam, neptam, febre fugiam, papaver, betas, vulgigina, mismalvas, malvas, carvitas, pastenacas, adripias, blidas, ravacaulos, caulos, uniones, britlas, porros, radices, ascalonicas, cepas, alia, warentiam, cardones, fabas maiores, pisos Mauriscos, coriandrum, cerfolium, lacteridas, sclareiam. Et ille hortulanus habeat super domum suam Iovis barbam.*

Zitation:

Stephan Ebert, Heidnische Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten, in: Mittelalter. Interdisziplinäre Forschung und Rezeptionsgeschichte, 4. September 2017, <https://mittelalter.hypotheses.org/11092>.



zaghafte Umgang mit Gewürzen ein weiterer Faktor bei der Entscheidung gewesen.²¹ Als Hauptspeise kredenzt den Studenten einen „Heidnische[n] kuochen“ aus dem Buch von guter Speise:

*Diz heizzent heidenisse kuochen. Man sol nemen einen teyc vnd |
sol duenne 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.*²²

Wie war nun mit diesem Rezept umzugehen? Einen Teig dünn ausbreiten, mit gesottenem Fleisch, gehacktem Speck, Äpfeln, Pfeffer und Eiern füllen (oder darin einrollen), backen, servieren und nicht verderben – soweit so ungenau.

Die drei Studenten waren am Hauptproblem mittelalterlicher Kochbücher angelangt. Die Angaben sind vage, Mengenangaben fehlen völlig und wer Informationen zur Garzeit oder Ähnlichem erwartet, sucht vergebens. Sie interpretierten also und erweiterten die Zutaten um Zwiebeln, Knoblauch, Kümmel und Liebstöckel, da diese Gewürze in den Quellen und der Literatur mehrfach vorkamen.²³

Die Studenten der Kochgruppe kneteten einen Teig aus Weizenmehl, einem Ei und Wasser. Da die Angaben zum Fleisch ungenau sind, entschied sich die Kochgruppe für Rinderhack. Ob um 1350 tatsächlich Hackfleisch vom Rind verwendet wurde, ist fraglich. Zwar passt der Rindfleischkonsum durchaus in die Zeit,²⁴ doch ob es in gehackter oder – für die Zeit treffender – im Mörser zerriebener Form verwendet wurde, muss ungeklärt bleiben.²⁵ Einen Fleischwolf kannten die Köche des 14. Jahrhunderts jedenfalls nicht; er wurde erst im 19. Jahrhundert erfunden.²⁶ Hier ist ein modernes Zugeständnis an das vormoderne Gericht erfolgt. Das Rezept beschreibt nun, man soll das gesottene, also gekochte,²⁷ Fleisch mit dem Speck, den Äpfeln, dem Pfeffer und den Eiern darin zum Teig geben. Da die Eier bereits im Teig verarbeitet wurden, wurden Fleisch und Speck zusammen mit den klein geschnittenen Äpfeln in Butterschmalz (Schweineschmalz wäre auch denkbar) mit Zwiebeln und Knoblauch

²¹ Hierzu auch Menell, Stephen: Die Kultivierung des Appetits. Die Geschichte des Essens vom Mittelalter bis heute, Frankfurt a. M. 1988, S. 82.

²² Das Buch von guter Speise, c. 5a.

²³ Eine Zusammenstellung bietet Winter, Johanna Maria van: Spices and comfits. Collected papers of medieval food, Totnes 2007, S. 18-22.

²⁴ Vgl. Menell (1988), S. 71.

²⁵ Vgl. ebd., S. 79.

²⁶ „mincing machine, n.“, in: OED Online. Oxford University Press, <http://www.oed.com/view/Entry/118728?>; abgerufen 12.07.2017.

²⁷ <http://www.woerterbuchnetz.de/DWB?lemma=gesotten>; abgerufen 12.07.2017.

Zitation:

Stephan Ebert, Heidnischer Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten, in: Mittelalter. Interdisziplinäre Forschung und Rezeptionsgeschichte, 4. September 2017, <https://mittelalter.hypotheses.org/11092>.



angebraten. Nachdem das Fleisch angebraten war, wurde es gewürzt, auf den dünn ausgerollten Teig gegeben und bei 200 Grad 30 Minuten im Backofen gebacken. Lange wurde diskutiert, was es mit dem Zusatz „*vnd versirtez niht*“ auf sich hat. War damit gemeint, man soll es nicht verderben, wie es das Deutsche Wörterbuch von Jacob Grimm und Wilhelm Grimm vorschlägt,²⁸ oder sollte man es vielleicht eher im Sinne von ‚versalz‘ es nicht‘ interpretieren. Abschließendes Salzen war jedenfalls nicht ungewöhnlich.²⁹ Die Frage blieb offen, doch der Hinweis belegt die Achtsamkeit, die von den Köchen bis zuletzt verlangt wurde und die Unachtsamkeit, die manches Gericht ungenießbar gemacht hatte. Woher der Name des Kuchens stammt, konnte nicht ganz geklärt werden. Der Begriff könnte auf einen orientalischen oder sarazenischen Hintergrund hindeuten, vermutlich sollte damit der fremdartige Charakter des Gerichts unterstrichen werden.³⁰ Dieser Vermutung folgend könnte auch ein Blätterteiggericht gemeint sein, das im Zuge der Kreuzzüge nach Europa gelangt sein mag. Der heute auf dem Balkan erhältliche „burek“ in seiner Hackfleischvariante könnte ein Vergleichsmodell sein.³¹ Möglicherweise ist der Name aber auch ein Hinweis auf einen heidnischen ‚Festtag‘, an dem ein bestimmter Kuchen gebacken wurde. Aus der Gegend um Traunstein ist überliefert, dass man am Vorabend des 6. Januar (Berchtag) einen fetten Kuchen backen und sich damit den Bauch schmieren solle. Das heidnische Wesen Bertha würde dann mit ihrem Messer daran abrutschen, sollte sie den Ungehorsamen zur Strafe den Bauch aufschneiden wollen.³²

Für die Nachspeise versuchte sich die Kochgruppe an Bratäpfeln. Bei diesem Vorschlag legte sich die Stirn des Dozenten zunächst in Falten. Der alljährlich wiederkehrende Bratapfel schien wenig mit der kulinarischen Andersartigkeit des Mittelalters zu tun zu haben. Doch es zeigte sich schnell, dass auch das Rezept aus dem Rheinfränkischen Kochbuch viel Diskussionsstoff bot:

²⁸ <http://www.woerterbuchnetz.de/DWB?lemma=versirten>; abgerufen 12.07.2017.

²⁹ Vgl. Winter (2007), S. 22.

³⁰ Vgl. Rheinfränkisches Kochbuch, S. 104.

³¹ Zum Begriff vgl. <http://www.woerterbuchnetz.de/DWB?lemma=blaettergebaeck>; abgerufen 12.07.2017; s. auch zur Geschichte seit der Frühen Neuzeit „pastry, n.“ OED Online. Oxford University Press, <http://www.oed.com/view/Entry/138649?redirectedFrom=pastry>; abgerufen 12.07.2017.

³² Vgl. Nork, F.: Etymologisch-symbolisch-mythologisches Real-Wörterbuch zum Handgebrauche für Bibelforscher, Archäologen und bildende Künstler 1, Stuttgart 1843, S. 249.

Zitation:

Stephan Ebert, Heidnischer Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten, in: Mittelalter. Interdisziplinäre Forschung und Rezeptionsgeschichte, 4. September 2017, <https://mittelalter.hypotheses.org/11092>.



*Nym vigen winbern vnde honig hacke iß vnder ein ander myt |
wurzzen vnde guden dingen vnd du iß in eppel vnde heffte iß mit |
eime hulczen spißgin czu samem vnd backe iß in eime degel mit win |
das wirt houelich.*³³

Die Liste der Ingredienzien wirkt zunächst klar. Feigen, Weinbeeren und Honig, gemischt mit Gewürzen. Aber in welcher Form sollte man die Feigen verwenden: Getrocknet oder frisch? Waren mit Weinbeeren Trauben oder doch Rosinen gemeint? Was sollten Gewürze und gute Dinge konkret sein? Welcher Wein sollte verwendet werden – roter oder weißer?

Die Studenten entschieden sich für getrocknete Feigen, da frische nördlich der Alpen vermutlich eher schwer zu bekommen waren.³⁴ Eine Kasseler Zollbestimmung aus dem Jahr 1346 führt Feigen jedenfalls als Importartikel auf.³⁵ Die Verwendung von frischen Feigen ist zwar grundsätzlich nicht auszuschließen, da sie bereits im Frühmittelalter nördlich der Alpen kultiviert wurden.³⁶ Auch Konrad von Megenberg erwähnt den Feigenbaum, allerdings ist sein Text zu allgemein, um daraus ein eindeutiges Konsumverhalten zugunsten einer getrockneten oder frischen Variante abzuleiten.³⁷ Die Herausgeber des Rheinfränkischen Kochbuchs gehen jedenfalls von getrockneten Feigen aus.³⁸ Auch bei den Weinbeeren entschied man sich für Rosinen. Die Gewürzauswahl erfolgte durchaus mit modernem Blick: Nelken und Zimt wurden hinzugefügt. Beides Zutaten, die allerdings auch im Spätmittelalter verwendet wurden.³⁹ Als Wein verwendeten die Studenten Weißwein – und zwar einen Grauburgunder, der noch in der studentischen Wohnung vorhanden war. Das Mittelalter war keine Zeit des Qualitätsweinbaus.⁴⁰ Einen Wein zu nehmen, der gerade greifbar war, schien daher wenig verwerflich. Am Rhein wurde zwar hauptsächlich Rotwein angebaut, doch man

³³ Rheinfränkisches Kochbuch, S. 44.

³⁴ Die Feige gehört zu den Maulbeergewächsen (*Moraceae*) und ist eigentlich im Mittelmeerraum und Nordafrika beheimatet, vgl. hierzu Jessen, Hans/ Schulze, Helmut: Botanisches Wörterbuch für Gärtner und Floristen, Hannover 2012, S. VII, 128.

³⁵ Vgl. Weitere Einfuhrartikel sind Heringe, Lachs, Stockfisch, Kabeljau und Öl, vgl. Zimmermann, Ludwig: Der hessische Territorialstaat im Jahrhundert der Reformation (Quellen zur Verwaltungsgeschichte hessischer Territorien. Der ökonomische Staat Landgraf Wilhelms IV. 1), Marburg 1933, S. 336.

³⁶ Vgl. Müller, Irmgard: Art. „Feige, Feigenbaum“, in: LexMA 4 (1989), Sp. 335-336; Prohaska, Wolfgang: Art. „Feige, Feigenbaum“, in: Reallexikon zur Deutschen Kunstgeschichte 7 (1979), Sp. 1010-1056; ähnlich wie heute muss es sich allerdings um klimatisch begünstigte Regionen gehandelt haben (z.B. Weinbaugebiete). Es ist jedoch zu bedenken, dass heute vor allem frostresistente Züchtungen den Anbau ermöglichen. Hierzu <https://www.bzfe.de/forum/index.php/forum/showExpMessage/id/46985/page/1/7/searchstring/+/forumId/3>; abgerufen 30.08.2017.

³⁷ Das Buch der Natur von Konrad von Megenberg. Die erste Naturgeschichte in deutscher Sprache, hg. von Franz Pfeiffer, Stuttgart 1861, lib. IV, cap. 16, S. 322-323.

³⁸ Gloning/ Ehlert (1998), S. 102.

³⁹ Vgl. Winter (2007), S. 23.

⁴⁰ Hierzu Schubert, Ernst: Essen und Trinken im Mittelalter, Darmstadt 2016, S. 198-205.

Zitation:

Stephan Ebert, Heidnischer Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten, in: Mittelalter. Interdisziplinäre Forschung und Rezeptionsgeschichte, 4. September 2017, <https://mittelalter.hypotheses.org/11092>.



schätzte Weißwein mehr.⁴¹ Die Wahl passte also durchaus zu den zeitgenössischen Vorlieben. Ein importierter Südwein – im Mittelalter z.B. ein Malvasier oder ein istrischer Rinfal – wäre allerdings ebenso denkbar gewesen, handelte es sich doch um eine ‚Herrenspeise‘.⁴² Der Wein wurde schließlich zu den Äpfeln in die feuerfeste ovale Form gegeben – der Tiegel verlangt eigentlich eine runde Form – und bei 150 Grad eine Stunde gebacken.

Kochen wie im Mittelalter – der Köstlichkeit zweiter Akt

Nachdem diese Schritte und die möglichen Varianten in der Veranstaltung besprochen worden waren, ging es im zweiten Schritt um die Alteritätserfahrung. Wir unternahmen eine Exkursion zum Kloster Lorsch, um die studentischen Gerichte mit mittelalterlichem Kochgerät nachzukochen.



Abb. Die Zutaten.

Das Brotrezept wurde großzügig um einige Zutaten erweitert. Neben dem Salbei wurden gemahlener Anis, Korianderkörner, Kümmel und Salz mit Weißwein zu einem Teig verarbeitet. Der Teig bestand aus einem Roggen-Weizengemisch, frischer Hefe und einer Sauerteigkultur, die die

MitarbeiterInnen des Klosters Lorsch einige Tage zuvor angesetzt hatten. ‚Bäckermeister‘ Hofmann knetete den Teig zu dünnen Fladen. Das Anheizen des mittelalterlichen Backofens erwies sich als schweißtreibende Arbeit. Zunächst musste eine Menge Holz verfeuert werden, um den Ofen auf Temperatur zu bringen. Er erreicht bis zu 600 Grad. Nachdem das Holz weitgehend heruntergebrannt war, wurde die Kohle in den hinteren Teil des Ofens geschoben, um im vorderen Bereich Platz für die Brotfladen zu machen. Assoziationen mit heutigen Pizzabäckern kamen auf. Der vordere Bereich wurde kurz mit einem feuchten Leinentuch gereinigt. Anschließend verriet der ‚Mehltest‘, ob die Temperatur zum Brotbacken ausreicht: Man wirft etwas Mehl in den Ofen. Verbrennt das Mehl, ist die Temperatur zu hoch und man

⁴¹ Vgl. ebd., S. 198.

⁴² Zum Weinkonsum ebd., S. 202.

Zitation:

Stephan Ebert, Heidnischer Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten, in: *Mittelalter. Interdisziplinäre Forschung und Rezeptionsgeschichte*, 4. September 2017, <https://mittelalter.hypotheses.org/11092>.



muss etwas warten. Verfärbt sich das Mehl bräunlich, können die Fladen in den Backofen. Der Ofen wird anschließend mit einem feuchten, schweren Holzbrett verschlossen. Der Vorlauf des Brotbackens ist sehr zeitintensiv und schwierig zu kalkulieren. Wir waren den gesamten Vormittag damit beschäftigt. Wahrscheinlich – so nimmt man heute im Kloster Lorsch an – wurde nur einmal in der Woche Brot gebacken.



Abb. Die 'Bäckerei'.



Abb. 'Bäckermeister' Hofmann.



Abb. Holz im Ofen.



Abb. Die 'Hausgemeinschaft' schnibbelt.



Abb. Eintöpfe am Herd.



Abb. Der Heidnische Kuchen in Arbeit.

Auf der anderen Seite des Herrenhofs war man zwischenzeitlich mit den Vorbereitungen für den Heidnischen Kuchen, die Bratäpfel und verschiedene Eintöpfe beschäftigt. Gekocht wurde auf einem steinernen Herd, der allerdings weniger in die Karolingerzeit, sondern eher in das Spätmittelalter fällt. Da zum Kochen hauptsächlich tönernen Gefäße verwendet wurden, war eine Einweisung nötig. Leiter Hermann Schefers erläuterte, dass das kurze Abklopfen der Kochlöffel auf dem Rand der Gefäße gefährlich sei. Durch die Hitze und den damit verbundenen Druck können die Gefäße leicht brechen. Vorsicht beim Umrühren war also geboten. Da nicht alle Studierenden Fleisch aßen, gab es auch ein vegetarisches Gericht. Der Eintopf bestand aus Karotten, Kohl, Porree, Sellerie, Zwiebeln und Gewürzen. Die Gewürze lehnten sich abermals an das *Capitulare de villis* an: Bohnenkraut, Oregano, Petersilie, Rosmarin und Schnittlauch. Für die nicht-vegetarischen Eintöpfe kam gewürfelter Speck hinzu. Zum Anbraten des Wurzelgemüses verwendeten wir flüssiges Butterschmalz. Ein weiterer Eintopf bestand aus eingeweichtem Dinkel. Dieser wurde mit Fleischbrühe,

Zitation:

Stephan Ebert, Heidnischer Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten, in: Mittelalter. Interdisziplinäre Forschung und Rezeptionsgeschichte, 4. September 2017, <https://mittelalter.hypotheses.org/11092>.



angebratenem Wurzelgemüse und etwas Milch langsam gekocht. Für den Dinkelintopf wurde allerdings ein metallener Kessel verwendet. Ein Zwiebeleintopf erwies sich später als gute ‚Würzbeigabe‘ auf den Tellern. Neben den Eintöpfen empfahl Herr Schefers noch einen an Hildegard von Bingen angelehnten alkoholfreien ‚Muntermacher‘, bestehend aus Äpfeln, Birnen, Honig, Wasser und Zitronenmelisse. Auch dieser wurde schonend am Feuer erwärmt. Für den Heidnischen Kuchen wurde abermals Rinderhack und gewürfelter Speck verwendet. Diesmal wurden den Äpfeln aber noch Birnen hinzugefügt. Der zerstoßene Kümmel wurde um Bohnenkraut, Oregano, Petersilie, Rosmarin und Schnittlauch erweitert. Auf Liebstöckel wurde verzichtet. Das Ganze wurde zunächst in einer großen Pfanne angebraten. Der Duft erinnerte an ein mediterranes Gericht. Abermals wurde der Teig aus Eiern, Wasser, Weizenmehl und Salz ausgerollt. Da der ‚karolingische‘ Herrenhof über keinen Backofen mit Temperatureinstellung verfügt, wurde der Teig in einer großen eisernen Pfanne ausgerollt. Die Pfanne war etwas zu klein für die Masse an Teig – aus den ursprünglich 200g Mehl waren immerhin 2kg geworden – und so entschieden sich die ‚Küchenchefs‘ Gigerich und Ries für einen ‚gedeckten‘ Heidnischen Kuchen. Der zuvor kurz angebratene Belag des Kuchens wurde auf den Teig gestrichen und anschließend mit dem übrigen Teig bedeckt.

Für den Nachtisch in Form von Bratäpfeln wurde das Rezept kaum verändert. Der Weißwein und die Nelken blieben aus, doch getrocknete Feigen, Honig, Rosinen, gestoßene Mandeln und Walnüsse sowie Zimt wurden verwendet. Die Studierenden höhlt die Äpfel aus, mischten die Zutaten in die Äpfel und verschlossen sie wieder. Welche Apfelsorten im Mittelalter verwendet wurden, ist schwierig zu rekonstruieren, da in heutige Sorten auch fremde Kultursorten eingekreuzt sind. Womöglich kommt die Apfelsorte Court-Pendu den mittelalterlichen Verhältnissen noch am nächsten.⁴³ Für das Kochexperiment wurden unbehandelte Äpfel aus ökologischem Anbau verwendet.

Inzwischen waren die Salbeifladen fertig und der Heidnische Kuchen konnte gemeinsam mit den Bratäpfeln gebacken werden. Nach etwa einer Stunde waren die Speisen fertig. Die Studierenden erhielten einen eigenen Löffel, aßen aber zu zweit aus einer Schüssel. Auf mittelalterlichen Tafeln teilte man sich das Geschirr.⁴⁴ Eine Art zu speisen, die mit

⁴³ Vgl. Schefers, Hermann: Schnippeln, Schmurgeln, Schnabulieren. Kochen, Backen, Essen und Trinken wie im Mittelalter, Einführung, Textbelege, Kochrezepte, Register, Literatur (Welterbe Kloster Lorsch. Pädagogische Handreichungen), Historisches Seminar der Universität Heidelberg 2010, S. 211.

⁴⁴ Vgl. Schulz, Anne (Hg.): Essen und Trinken im Mittelalter (1000 – 1300). Literarische, kunsthistorische und archäologische Quellen, Berlin u.a. 2011, S. 524.

Zitation:

Stephan Ebert, Heidnischer Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten, in: Mittelalter. Interdisziplinäre Forschung und Rezeptionsgeschichte, 4. September 2017, <https://mittelalter.hypotheses.org/11092>.



gegenwärtigen Hygienevorstellungen kaum in Einklang zu bringen ist und ein hohes Maß an Vertrauen oder Intimität verlangt.

Das Geschmackserlebnis war durchweg positiv. Manche beklagten die fehlende Würze, aber Salz und Pfeffer standen zum Nachwürzen parat. Zugleich war der Geschmack des Rosmarins im Eintopf ungewohnt intensiv. Der Heidnische Kuchen war ein gelungenes, sehr sättigendes Gericht, das die Studierenden auch in der gedeckten Variante überzeugte. Insgesamt zeigte sich, dass es schwer war die benötigte Zeit zu bemessen. Die Temperaturen des Ofens und des Feuers waren schwierig zu kalkulieren. Mehr als fünf Stunden waren zur Zubereitung der Speisen nötig. Hier sollte allerdings berücksichtigt werden, dass wir mit ungewohntem Küchengerät arbeiteten. Die mittelalterliche Küchengemeinschaft ging sicher handwerklich geschickter – und somit auch zeitlich effektiver – mit ihren alltäglichen Kochgegenständen um. Dennoch musste das Feuer erst angezündet werden, man drückte nicht auf einen Knopf. Kochen war zeitintensiver als heute.



Abb. Heidnischer Kuchen mit Füllung.



Abb. Salbeifladen.



Abb. Alle Eintöpfe in einer Schüssel.



Abb. Der fertige Heidnische Kuchen.



Abb. Bratäpfel.

Zitation:

Stephan Ebert, Heidnischer Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten, in: Mittelalter. Interdisziplinäre Forschung und Rezeptionsgeschichte, 4. September 2017, <https://mittelalter.hypotheses.org/11092>.



Kochen im Mittelalter – damals und heute. Ein Fazit

Mittelalterliche Rezepte kursieren viele – on- und offline.⁴⁵ Diese Rezepte sind jedoch immer eine Interpretation der tatsächlichen Gerichte. Zu ungenau sind dafür die Angaben in den Originalrezepten. Allein die kurze Diskussion über den Heidnischen Kuchen zeigt, wie viel Spielraum im Nachkochen eines Gerichts besteht. Der Gewürzzugabe sind wenige Grenzen gesetzt und hier offenbart sich das enorme Potenzial, das sich beim Nachkochen bietet. Kaum ein Bereich des Mittelalters lässt sich mit den Sinnen besser nachempfinden. Das Ausprobieren mit ‚neuen‘ Gewürzen, die Diskussion über die Verfügbarkeit von Lebensmitteln in Raum, Zeit und sozialer Gruppe bieten viel Platz, um das Mittelalter als Epoche in seiner Alltäglichkeit zu begreifen und gesellschaftliche und wirtschaftliche Strukturen der Vergangenheit zu verstehen. Auch Gender-Themen lassen sich behandeln: Inwiefern bestimmen die Stellung von Mann und Frau die Aufgaben im ernährungstechnischen Alltag, welche Rolle spielen Frauen bei Hoffesten und Banketten? Ein populäres Kochbuch kann und muss in dieser thematischen Tiefe sicherlich nicht einsteigen. Gleichzeitig ist mittelalterliches Kochen ein Trend, der sich zahlreicher Publikationen erfreut und so einen kleinen Teil eines größeren geschichtskulturellen Hypes um das Mittelalter darstellt – man denke nur an die zahlreichen Mittelaltermärkte oder Videospiele.⁴⁶ An diesem Punkt wissenschaftlich einzusteigen, zu justieren, zu korrigieren oder zu bestärken kann daher ein lohnendes Unterfangen der Mediävistik sein – gerade in der Lehre. Das kulinarische Mittelalter bietet jedenfalls zahlreiche Ansatzpunkte, um die Andersartigkeit der Epoche anschaulich zu verstehen und gleichzeitig mit bestehenden Vorurteilen aufzuräumen und die Vorstellung eines völlig entrückten Zeitalters über Bord zu werfen.⁴⁷ Eines zeigten die rekonstruierten Speisen ganz sicher: Fad war das Mittelalter nicht.

⁴⁵ Allein für den Heidnischen Kuchen kursieren unzählige Varianten im Internet – die im Übrigen häufig voneinander abschreiben, vgl. https://www.google.de/search?q=heidnischer+Kuchen&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b&gfe_rd=cr&ei=8AVqWbXsHarVXuDDgtAE; abgerufen 15.07.2017.

⁴⁶ Vgl. Reeken (2016), S. 2-3; das „Mittelalterlich Phantasie Spectaculum“ (MPS) ist mit über 1000 Teilnehmern das weltweit größte Mittelalter-Kultur-Festival. Es handelt sich um eine mobile mittelalterliche Erlebniswelt, die an Wochenenden an verschiedenen Orten in Deutschland stattfindet, vgl. <https://www.spectaculum.de/ueber/>; abgerufen 15.07.2017. Die Liste kann freilich erweitert werden. So veranstaltet z.B. die hessische Ronneburg alljährlich mittelalterliche Burgfestspiele, wo auch mittelalterliche Gaumenfreuden wie Wildbratwürste gereicht werden, vgl. <http://www.burg-ronneburg.de/mittelalterliche-burgfestspiele>; abgerufen 15.07.2017. Im Hinblick auf die Videospiele sei das Rollenspiel „Kingdom Come: Deliverance“ erwähnt, das die Spielenden in ein mittelalterliche Europa führt, vgl. <https://www.kingdomcomerpg.com/de>; abgerufen 15.07.2017.

⁴⁷ Vgl. hierzu Oexle, Otto Gerhard: Die Gegenwart des Mittelalters (Das mittelalterliche Jahrtausend 1), Berlin 2013, S. 17.

Zitation:

Stephan Ebert, Heidnischer Kuchen und andere Köstlichkeiten des Mittelalters. Ein kulinarischer Selbstversuch in zwei Akten, in: *Mittelalter. Interdisziplinäre Forschung und Rezeptionsgeschichte*, 4. September 2017, <https://mittelalter.hypotheses.org/11092>.



Abbildungsnachweis: Alle Fotos Stephan Ebert (privat 2017).