

„Wiltu machen ein höflich essen“

Essen und Trinken im Mittelalter

An Fest- und Feiertagen tafelten die Burgherren mit ihren Familien und den Gästen im Rittersaal. Die Gäste brachten meist ihre eigenen Löffel und Messer mit, Gabeln kamen erst allmählich in Gebrauch. Oft aßen mehrere Leute vom selben Teller und tranken aus demselben Becher. Deshalb wurde Wert auf gute **Tischsitten** gelegt.

- Vor dem Essen wasche man sich die Hände
- Beim Essen rülpst man nicht und schnäuzt sich auch nicht ins Tischtuch
- Es ziemt sich nicht, während des Essens wie ein Schwein zu schmatzen
- Wer Essen im Munde hat, trinke und spreche nicht
- Bevor man trinkt, wische man sich den Mund ab
- Man nimmt dem Tischnachbarn nicht die besten Stücke vom Teller

Viele „würzige Gänge“

Bei einem mittelalterlichen Mahle gab es mehrere „Gänge“. Diese waren der „Gang“ von der Küche in den Speisesaal, also das Auftragen der Speisen. Gebratene oder gesottene Gänse, Fasane, Rehe, Hasen, Rebhühner, Schwäne, Tauben aber auch Fische wurden nacheinander aufgetragen. Dazu gab es Brot, Eier, Gemüse und Obst. Gewürze waren sehr teuer, aber auch sehr beliebt um den Eigengeschmack mancher Lebensmittel zu überdecken. So wurde Fleisch, das oft nicht mehr ganz frisch war, einfach kräftig gewürzt.

„Das Süße“ im Mittelalter

Gesüßt wurde im Mittelalter mit Honig. Zum Abschluss eines mittelalterlichen Festmahles reichte man immer etwas Süßes, aber dieses Süße galt weniger als Süßspeise, sondern als Medizin, damit der Magen nach den vielen Gängen ordentlich verdauen konnte. So ein Konfekt wurde deshalb auch von Apothekern hergestellt und war entsprechend teuer. Dazu wurden Pflanzenteile und Früchte gekocht und mit Honig und später dann mit Rohrzucker zu einer Medizin gemischt. Diese servierte man den Gästen als Sirup, Dragee oder als Täfelchen (= getrockneter, geschnittener Obstmus). Damit die Konfekt-Täfelchen besonders edel aussahen, hat man sie mit echtem Blattgold belegt.

Die „Tafel aufheben“

Im Mittelalter gab es noch keine echten Tische. Die Tafel bestand aus Platten, die auf Holzböcke gestellt wurden. War man mit dem Essen fertig, wurden Platten und Holzböcke nach draußen getragen. Man hob die Tafel auf.

Das „tägliche Brot“

Im Alltag aßen die Ritter meist dasselbe wie die Bauern: Getreide in Form von Brei und Brot, Gemüse und Milchprodukte. Die gebräuchlichsten Gemüsesorten waren Erbsen und Bohnen. Um schlechte Ernten und harte Winter zu überstehen sammelten die Bauern zusätzlich im Wald und auf den Wiesen essbare Wurzeln, Beeren, Wildobst und Pilze. Um die Lebensmittel haltbar zu machen, wurden sie getrocknet oder eingesalzen.

Ein „gesunder Umtrunk“

Trinkwasser war meist verunreinigt und schmeckte schlecht. Deshalb kochte man es ab und vermengte es mit Süßholz, Honig und Wein. Bier hatte einen geringeren Alkoholgehalt als heute, aber die gesundheitsschädlichen Keime waren darin abgetötet. Bier wurde in jedem Haushalt von den Frauen selbst hergestellt. Besondere Meister im Bierbrauen waren die Mönche in den Klöstern.

Es wird erzählt, dass im Mittelalter in den Burgen die Sitte des Anstoßens entstand. Dabei schwappten die Becher über und die Getränke vermischten sich. Deshalb galt das Anstoßen als eine Art Lebensversicherung dafür, dass keiner der Becher Gift enthielt.



Rezepte für eine „viergängige Tafeley“ oder auch einzeln zum Nachkochen

Erster Gang: Grüne Suppe*:

- 5 Handvoll frische Kräuter
nach Wahl (Spinat, Brennnessel, Löwenzahn, Vogelklee, Petersilie, Gänseblümchen etc.)
- ½ Stange Lauch grob gehackt
- 1 Karotte in große Stücke geschnitten
- ½ Sellerie in große Stücke geschnitten
- 1l Wasser oder Suppe,
- 1/8 l Mineralwasser,
- 2 EL Öl und ein wenig Butter
- 1/8 l Weißwein
- 1/8 l Milch oder Rahm
- 1 EL Mehl
- Musaknuss, Salz, Pfeffer

Den Lauch, die Karotte u. den Sellerie im Fett glasig anschwitzen, mit 1/8 Weißwein ablöschen und mit Suppe aufgießen und weichkochen.

Die Kräuter hacken und kurz mitkochen.

Die Suppe pürieren und Mineralwasser dazugeben (damit die Farbe hält).

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Milch und das Mehl verrühren und unter die Suppe mischen. Kurz aufkochen.

Geröstete Brotwürfel darüber streuen.

Zweiter Gang: Petersberger Guglhupf*

250 g Schinken

250 g Mehl

150 g geriebener Emmentaler (oder ein anderer Hartkäse)

125 ml Weißwein

125 ml Olivenöl

1 P. Germ (Trockenhefe oder ½ Würfel frische Hefe)

4 Eier

Salz, Pfeffer

Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen.

Das Mehl in eine Schüssel geben, Germ untermischen (die Germ muss man nicht gehen lassen), den Schinken würfeln und alle Zutaten mit dem Mehl zu einem Teig vermischen.

Den Teig in eine ungefettete Kuchenform geben (Kastenform oder Gugelhupfform).

Den Kuchen im Backrohr auf 200 Grad 1 Stunde und 15 Minuten backen.

Ein einfaches, aber gutes Rezept, kann mit grünem Salat serviert werden.

Dritter Gang: Hendlbrust nach Art des Fürsten von Friesach*:

150 g Mandeln gemahlen

1TL Zimt

2TL Ingwer geschnitten

Prise Nelken und Kardamom gemahlen

Prise Galgant gemahlen

Zitronenschale oder Zitronengras

½ l Suppe (Gemüse- oder Hühnersuppe)

4 Hühnerbrüstchen (ohne Haut und Knochen)

Salz, Pfeffer, Senf, Mehl, Butter.

Die Mandeln in der Suppe mit den Gewürzen auf kleiner Stufe langsam kochen, bis eine sämige Sauce entsteht.

Die Hühnerbrüstchen vierteln, mit Salz, Pfeffer und Senf würzen und in der Butter goldbraun braten.

Das überflüssige Fett abgießen, die Mandelmilch darüber gießen und kurz ziehen lassen.

Mit frischem Schwarzbrot servieren.

Vierter Gang: Kompott aus Trockenobst*:

200 g Trockenobst, gemischt oder nur eine Sorte

¼ l Apfelsaft

2 bis 3 EL Honig (oder Zucker)

1 Prise Salz

Gewürze nach Wunsch (Zimt, Kardamon, Gewürznelken, ...)

Das Trockenobst in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser (einige Stunden, am besten über Nacht) einweichen. Zusammen mit den anderen Zutaten und dem Einweichwasser weich kochen. Nach Bedarf süßen und würzen. Warm oder kalt servieren.



*Diese Rezepte sind für jeweils vier Personen angegeben und stammen aus der Sammlung „Culinarium des Fürsten Max von Friesach“

Und wer das Hauptnahrungsmittel des Mittelalters kosten möchte:

Haferbrei Zutaten (pro Person)

60 g Haferflocken

300 ml Milch oder Wasser (für salzige Breie Suppe)

Honig und Zimt (für süße Breie)

Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl (für salzige Breie)

In einem Topf die Flüssigkeit (Milch, Wasser oder Suppe) erhitzen und die Haferflocken langsam einrühren. Kurz aufkochen und dabei immer umrühren.

Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

Der Brei lässt sich nach Belieben salzig oder süß zubereiten. In den salzigen Brei kann man gekochte, kleingeschnittene Karotten, rote Rüben oder Pastinaken rühren. Auch angebratene Zwiebel oder gekochte Erbsen passen dazu. Ein Stückchen Butter oder ein Schuss Olivenöl runden die Speise ab.

In den süßen Brei gibt man kleingeschnittene Äpfel (kurz mitkochen) und/oder Rosinen oder andere Trockenfrüchte. Abwechslung war und ist gefragt.