

Informationskarte

Essen im Mittelalter

Die Ernährung der Bauern war für unseren heutigen Geschmack sehr scharf gewürzt. Ein Grund dafür war, dass Fleisch und Fisch durch Salz haltbar gemacht wurden (gepökelt) und die scharfen Gewürze diesen Salzgeschmack überdecken sollten.

Ein weiterer Anlass für den recht großzügigen Gebrauch der Gewürze könnte allerdings auch sein, dass viele von ihnen während des langen Transportes zum Teil ihren Geschmack und ihre Wirkung verloren hatten und so ohne Bedenken in größeren Mengen gebraucht werden konnten. Zum Würzen wurden sowohl einheimische Kräuter wie Meerrettich, Petersilie, Minze, Salbei, Kümmel und Schalotten als auch ausländische Gewürze wie Pfeffer, Zimt, Ingwer, Muskat und Safran bevorzugt. Diese exotischen Gewürze waren aber auch teuer und selten. Andere Gewürze wie Majoran, Rosmarin, Thymian und Basilikum wurden aus dem Mittelmeerraum herbei gebracht.

Konservierung

Sowohl für die Haushalte der Bauern als auch für die der Herren gab es drei Hauptkonservierungsmöglichkeiten: Trocknen, Räuchern und Einsalzen.

Getrocknet wurden hauptsächlich mageres Fleisch, Fisch, Erbsen, Linsen, Äpfel, Birnen, Weinbeeren und Kirschen. Geräuchert wurden Würste, fettes Fleisch und Fisch, während Seefisch, dicke Bohnen und manchmal auch Fleisch und Erbsen eingesalzen wurden. Weiterhin wurde Kohl oft eingesäuert, um so Sauerkraut zu erhalten. Früchte wurden zudem auch eingekocht. Manche Bauern beizten Fleisch und Fisch auch mit Essig oder Wein.

Doch trotz all dieser Methoden waren die Möglichkeiten, Lebensmittel über längere Zeit haltbar zu machen, äußerst begrenzt, was bedeutete, dass besonders im Frühjahr nicht selten ein akuter Nahrungsmangel auftrat.

Gesüßt wurden Speisen hauptsächlich mit Honig, da Rohrzucker zwar bekannt, seine Gewinnung aber meist unbekannt war.

Zum Essen benutzte man meistens sowohl eine gemeinsame Holzschüssel als auch einen gemeinsamen Holzlöffel. Da fleischliche Kost eher selten war, besaß die bäuerliche Familie in der Regel keine Messer als Essbesteck. Auch die Trinkgefäße bestanden aus Holz.

Über die Essgewohnheiten der Oberschicht sowie Geschirr und Besteck wird in mittelalterlichen Filmen oft ein ganz falscher Eindruck erweckt, so waren z.B. kostbare Tafelgeschirre auch bei den Höhergestellten eher die Ausnahme.



Im Kräutergarten



Auf der Jagd



Beim Getreide ernten

Aufgaben:

- 1) Lies den Text genau.
- 2) Kläre unbekannte Wörter und Begriffe.
- 3) Stelle eigene Fragen an den Text.
- 4) Mache eine Tabelle zu den Konservierungsmethoden Trocknen, Räuchern, Einsalzen. Welche Nahrungsmittel wurden wie behandelt?
- 5) Probiere ein Stück Kassler Fleisch oder einen Salzhering.