



Textauszug aus dem Buch „Produktentwicklung Food – Einfach mit System zu neuen Märkten“, ISBN 978-3-00-034334-6

5.11 Mittelalterliche Küche Europas

Der Begriff des Mittelalters bezeichnet in der europäischen Geschichte die Epoche zwischen Antike und Neuzeit von etwa 500 bis 1500 n.Chr. Das Ende des Mittelalters wird oft mit dem Datum der (Wieder-) Entdeckung Amerikas durch Christopher Kolumbus (12.Oktober 1492) gleichgesetzt. Quelle: Wikipedia

Im Mittelalter begann in Europa die Suche nach ausgefallenen Delikatessen. Lange vor den nördlichen Ländern begannen zunächst die Italiener, ihre Küche stetig zu verfeinern und neue genussvolle Rezepte zu verbreiten. Die heute überlieferten Rezepte der Römer wurden wie auch andere Schätze verschiedenster Kulturkreise in den Klöstern bewahrt. Die Mönche – in manchen Orden wahre Genießer – erweiterten dieses Wissen häufig und modifizierten die Rezepte. Die Entdeckung Amerikas Ende des 15. Jahrhunderts hatte einen wesentlichen Einfluss auf die Verfügbarkeit von Rohstoffen. Viele heute üblichen Agrarprodukte bzw. Commodities waren in den mittelalterlichen Küchen Europas völlig unbekannt, darunter beispielsweise Kartoffeln, Mais, Tomaten, Chili, Paprika, Kakao und Zuckerrübe.

Dagegen waren über die alten Handelswege und -beziehungen (Asien, Nordafrika, Indien) im Mittelmeerraum und nördlich der Alpen viele Gewürze aus dem Orient verfügbar, wenn auch aufgrund der enormen Preise oft nur für den Adel und den Klerus. Erste deutschsprachige Rezeptsammlungen bzw. Kochbücher datieren auf etwa 1350 („Bouch von guoter spise“) und spiegeln die enorme Gewürzvielfalt sowie -intensität wider. Genaue Mengenangaben fehlen in der damaligen Kochliteratur in der Regel. Eine starke Würzung, wahrscheinlich zu stark für unser heutiges Geschmackempfinden, signalisierte zudem den „Lifestyle“ des wohlhabenden Gastgebers.

Die Ernährung und Speisenzubereitung der unteren Bevölkerungsschichten war hingegen wenig spektakulär, da diese vom saisonalen Ernteertrag und der begrenzten Verfügbarkeit der regionalen Rohstoffe in besonderem Maße abhängig waren. Mangels moderner Haltbarmachungsverfahren und Kühlung, konnten Rohstoffe nur durch Pökeln, Räuchern, Lufttrocknung und/oder Marinieren in Essiglake über einen gewissen Zeitraum – meist über Winter – die Versorgung sichern. Die wirtschaftliche Nutzung der Senkung der Wasseraktivität (aw-Wert) und des pH-Wertes war somit von großer Bedeutung für die Ernährungssituation der Bevölkerung.

Gewürze und Kräuter: In der (gehobenen) Küche des Mittelalters wurden größtenteils bereits alle uns heute bekannten Gartenkräuter verwendet, wenn auch teilweise einiges Wissen über deren Anwendung in kulinarischer und auch homöopathischer Hinsicht erst in den letzten Jahren wieder in den Fokus rückte. Häufig findet man in den historischen Rezepten aromatische Kräuter aus dem Mittelmeerraum wie z.B. provençalische Mischungen, Kerbel, Knoblauch, Liebstöckel, Minze, Petersilie, Salbei, Kresse, Bärlauch, Brennnessel und Koriander. Durch zahlreiche Gewürze wurde der oft (zu) stark ausgeprägten Geschmack der Speisen häufig zusätzlich betont, darunter etwa Pfeffer, (Meer-)Salz, Ingwer, Zimt, Muskat, Sternanis, Kardamom, Fenchelsamen, Kümmelpulver, Nelken, Safran, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren.

Weitere gebräuchliche Zutaten waren beispielsweise Honig (als Zuckerersatz), Reismehl (Ersatz für Kartoffel- oder Maisstärke, zur Bindung von Saucen und Suppen), Nüsse (bes. Mandeln), Speck, Gerstengrauen, altes Brot, Schweineschmalz, Zwiebeln und klassisches Suppengemüse. Wein, Bier, Milch und/oder Fonds aus Geflügel, Fisch oder Rind dienten als Basis für Suppen und Saucen. Erwähnenswert ist auch die Tatsache, dass aufgrund der schlechten Trinkwasserqualität – vor allem in dicht besiedelten Regionen – schon aus hygienischen Gründen sehr viel mehr Bier und Wein getrunken wurde als heutzutage. Alkoholische Getränke hatten damals in der Regel aber auch einen geringeren Alkoholgehalt.

Die folgende Tabelle ist eine Zusammenfassung, bzw. Reduktion auf das Wesen der Küche des Mittelalters. Die Vielfalt aller Zutaten finden Sie auf der CD-ROM unter „5.11 Charakteristische Zutaten der Kulturkreise“

Tab. 36 Zutaten der gehobenen Küche des Mittelalters

Zutaten	Speisen	Getränke	Specials / Deko	Stilelemente
Schwein, Geflügel Rind, Kohlgemüse, Erbsen, Karotten, Forelle, Aal, Lachs, Hering, Lauch, Zwiebeln, Spinat, Milchprodukte, Honig, Bärlauch, heimische Nussorten, Sellerie, Reis, Getreide, Rosinen, Rucola Gewürze/Kräuter: Pfeffer, Nelken, Wacholderbeeren, Kümmel, mediterrane Kräuter, Koriander, Ingwer, Knoblauch, Muskatnuss, Petersilie, Lorbeer, Schnittlauch, Dill, Liebstöckel, Zimt	Eintöpfe und Suppen (Bierbrotsuppe, Gerstensuppe, Linseneintopf, Lauchsuppe, Ochsenchwanzsuppe, Feigenpfeffertopf, Erbsen-Minzsuppe, Krebsuppe), Spanferkelbraten, Lammragout, Pökelwaren, Kalbsrollbraten, Hühnerfrikassee (Blancmanger), Gänsebraten, Ravioli, Quiche, Wildgerichte, Pasteten, Krapfen, Milchreis, Marzipan, Pfannkuchen, Sauerteigbrot	Met, Wein, Bier, Würzwein, Apfelwein, Malzbier, Mandelmilch (Weißweinbasis), Most	Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Röstzwiebeln, Mandelsplitter, geh. Haselnüsse, Honig, Zimt, Rosinen	Historische ritterliche und royale Utensilien und Motive, historischer Jahrmarkt, Schlösser und Burgen mit dem entsprechenden Inventar
Polarisierungsgrad hoch: Kümmel, Lavendel, Koriander, Ingwer	Polarisierungsgrad gering: bei moderater Verwendung polarisierender Gewürze	Polarisierungsgrad hoch: Eierlikör, Kräuterlikör, spez. Biersorten		