

Schriftliche Prüfungsarbeit zur wissenschaftlichen Prüfung
für das Lehramt an Realschulen im Fach Geschichte

Thema:

Gesundheitslehren und Fastenregeln im Spiegel spätmittelalterlicher Kochbücher

vorgelegt von:

Stephanie Wegener, geb. Schleidgen

Das Thema der Arbeit wurde von Univ. Prof. Dr. Lukas Clemens gestellt.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| 1. Einleitung | 1 |
| 2. Die genutzten Quellen | 9 |
| 2.1 Gesundheitslehren | 9 |
| 2.1.1 Zur Quellengattung | 9 |
| 2.1.2 Vorstellung der untersuchten Gesundheitslehren..... | 11 |
| 2.2 Ordensregeln, Consuetudines und Constitutiones..... | 14 |
| 2.2.1 Zur Quellengattung | 14 |
| 2.2.2 Vorstellung der untersuchten Ordensregeln..... | 16 |
| 2.3 Kochbücher | 17 |
| 2.3.1 Zur Quellengattung | 17 |
| 2.3.2 Vorstellung der untersuchten Kochbücher..... | 19 |
| 3. Diätetik und Gesundheitslehre | 22 |
| 3.1 Die Entwicklung der Vier-Elementenlehre | 22 |
| 3.1.1 Die Entstehung der Vier-Elementenlehre | 22 |
| 3.1.1.1 Empedokles | 23 |
| 3.1.1.2 Hippokrates und das „Corpus Hippocraticum“ | 24 |
| 3.1.1.3 Galen | 27 |
| 3.1.2 Die Heilkunde des Mittelalters..... | 28 |
| 3.2 Humoralpathologische Aussagen in mittelalterlichen Gesundheitslehren | 30 |
| 3.2.1 Über die Nahrungsmittel | 30 |
| 3.2.2 Über die Temperamente | 35 |
| 3.2.3 Über die Jahreszeiten | 37 |
| 3.2.4 Über das Alter | 39 |
| 3.3 Die Umsetzung der Gesundheitslehren in Kochbüchern | 41 |
| 3.3.1 Das „Buoch von guoter spîse“ | 42 |
| 3.3.2 Die „Kuchenmeysterey“ | 45 |
| 3.3.3 Das Kochbuch Meister Eberhards..... | 49 |
| 3.3.4 Das „Mondseer Kochbuch“ | 52 |
| 3.3.5 Das „Innsbrucker Rezeptbuch“ | 55 |
| 3.3.6 Das „Kochbuch von Sankt Dorotheen zu Wien“ | 59 |
| 3.3.7 Zusammenfassung und Vergleich der untersuchten Kochbücher | 62 |

| | |
|---|------------|
| 4. Fasten | 66 |
| 4.1 Die Entwicklung der Fastenregeln | 66 |
| 4.2 Die Fastenregeln im Mittelalter | 69 |
| 4.2.1 Fastentage | 69 |
| 4.2.2 Die Anzahl der Mahlzeiten | 70 |
| 4.2.3 Erlaubte und verbotene Nahrungsmittel | 71 |
| 4.2.4 Ausnahmen | 73 |
| 4.3 Die Umsetzung der Fastenregeln in Kochbüchern | 75 |
| 4.3.1 Das „Buoch von guoter spîse“ | 76 |
| 4.3.2 Die „Kuchenmeysterey“ | 79 |
| 4.3.3 Das Kochbuch Meister Eberhards | 82 |
| 4.3.4 Das „Mondseer Kochbuch“ | 84 |
| 4.3.5 Das „Innsbrucker Rezeptbuch“ | 87 |
| 4.3.6 Das „Kochbuch von Sankt Dorotheen zu Wien“ | 90 |
| 4.3.7 Zusammenfassung und Vergleich der untersuchten Kochbücher | 93 |
| 5. Zusammenfassung und Ausblick | 97 |
| 6. Literatur | 105 |
| 6.1 Quellen | 105 |
| 6.2 Darstellungen | 106 |
| 6.3 Wörterbücher | 110 |
| 7. Anhang | 111 |
| 7.1 Das „Buoch von guoter spîse“ | 111 |
| 7.2 Die „Kuchenmeysterey“ | 112 |
| 7.3 Das Kochbuch Meister Eberhards | 113 |
| 7.4 Das „Mondseer Kochbuch“ | 114 |
| 7.5 Das „Innsbrucker Rezeptbuch“ | 115 |
| 7.6 Das „Kochbuch von Sankt Dorotheen zu Wien“ | 116 |

1. Einleitung

„Nim wein und honigsam und lauß es sieden und tuo dar zuo gestossen ingber, mer den pfeffers, [...] stoß knoblauch, denoch nicht zuo vil, und mach es starck und rür es mit ain ander mit ainer schinnen las es siden bis das es brinnen begünnet. Das sol man essen im kalten winter.“¹

Das Rezept, das die Herstellung einer sogenannten „Snalenberger sültz“ beschreibt, stammt aus dem um 1439/40 geschriebenen Mondseer Kochbuch.² Zu der Zeit hatte die sich im 14. Jahrhundert entwickelnde Literaturgattung „Kochbuch“ bereits zahlreiche Exemplare hervorgebracht.³ Zu nennen sind hier beispielsweise das um 1350 aufgezeichnete „Buoch von guoter spîse“, das als ältestes deutschsprachiges Kochbuch gilt, das „Kochbuch von Sankt Dorotheen zu Wien“ oder die „Kuchenmeysterey“, die 1485 als erstes Kochbuch gedruckt wurde.⁴

Solche Rezeptsammlungen gehörten zu der sogenannten „De-re-rustica“-Literatur, die sich bis in die Antike zurückverfolgen lässt. Sie beschäftigte sich mit der „Lehre vom ganzen Haus“, zu der etwa die Land- und Hauswirtschaft, die Schädlingsbekämpfung oder auch Fragen der Ethik gehörten und richtete sich zu diesem Zweck an den Hausvater.⁵ Doch da der Hausvater nicht selbst für die Nahrungszubereitung verantwortlich war, stellt sich die Frage, für wen die spätmittelalterlichen Rezeptsammlungen bestimmt waren. Dem geht Trude Ehlert in ihrem Aufsatz „Wissensvermittlung in deutschsprachiger Fachliteratur des Mittelalters oder: Wie kam die Diätetik in die Kochbücher?“⁶ nach: Generell ist recht wenig über Kochbuchautoren beziehungsweise über Köche aus diesem Zeitalter bekannt. Allerdings weiß man, dass die in der Regel männlichen Köche oft im Dienste adliger Herren standen. Auch gibt es Hinweise darauf, dass viele Köche lesen konnten, das

¹ Doris Aichholzer: „Wildu machen ayn guet essen ...“. Drei mittelhochdeutsche Kochbücher. Erstedition, Übersetzung, Kommentar. Frankfurt a. M., New York, Paris (u.a.): Lang 1999, S. 122.

² Vgl. Aichholzer (1999), S. 87.

³ Vgl. Ernst Schubert: Essen und Trinken im Mittelalter. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 2006, S. 297.

⁴ Vgl. Bernhard Dietrich Haage, Wolfgang Wegner: Deutsche Fachliteratur der Artes in Mittelalter und Früher Neuzeit. Berlin: Schmidt 2007, S. 161-162.

⁵ Vgl. Angelika Ruge-Schatz: Von der Rezeptsammlung zum Kochbuch – einige sozialhistorische Überlegungen über Autoren und Benutzer. In: Essen und Trinken in Mittelalter und Neuzeit. Vorträge eines interdisziplinären Symposiums vom 10.-13. Juni 1987 an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Hrsg. von Irmgard Bitsch, Trude Ehlert, Xenja von Ertzdorff, Sigmaringen: Jan Thorbecke 1987, S. 217.

⁶ Vgl. Trude Ehlert: Wissensvermittlung in deutschsprachiger Fachliteratur des Mittelalters oder: Wie kam die Diätetik in die Kochbücher? In: Würzburger medizinhistorische Mitteilungen 8 (1990), S. 137-159.

heißt, dass es ihnen möglich war, die Rezepte der Kochbücher zu rezipieren.⁷ Weshalb dies notwendig war, darüber gibt die Einleitung der „Kuchenmeysterey“ Auskunft: „[E]in ordenlicher koch mit wolbereyter natürlicher speis ist hie in dieser zeit der best artzte.“⁸ Der Koch hatte also mit seinen Gerichten die Gesundheit der Menschen zu erhalten.⁹ Um diesem Anspruch gerecht werden zu können, musste er über medizinisches und diätetisches Wissen verfügen.¹⁰

Unabdingbar dafür waren Kenntnisse der sogenannten Vier-Elementenlehre. Diese Lehre, die ihre Anfänge in der Antike hatte, beherrschte das medizinische und diätetische Denken des Mittelalters: Nach ihr setzten sich alle Gebilde in der Welt aus vier Elementen zusammen, nämlich Feuer, Wasser, Erde und Luft. Jedes Element war durch bestimmte Primärqualitäten (Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit oder Kälte) gekennzeichnet. Im Körper des Menschen waren Elemente und Qualitäten durch die vier Flüssigkeiten gelbe Galle, schwarze Galle, Schleim und Blut vertreten. Ein ausgeglichenes Verhältnis der Säfte bedeutete, dass der Mensch gesund war, während eine fehlerhafte, also unausgewogene, Mischung die Ursache für Krankheiten darstellte. Um die Gesundheit des Menschen zu erhalten (beziehungsweise sie wieder herzustellen) war es nötig, durch eine entsprechende Lebensführung das Säfteverhältnis in Balance zu halten, indem die Qualität vermehrt hinzugefügt wurde, die im Menschen aufgrund seines Temperaments, seines Alters, seines Geschlechts oder aufgrund der Jahreszeit weniger vorhanden war. Die Ernährung spielte dabei eine wichtige Rolle, da man durch die Zusammenstellung und Zubereitung der Nahrungsmittel das Gleichgewicht im Körper erhalten wollte.¹¹

Auch das eingangs zitierte Rezept bezieht sich auf die Elementenlehre, indem es die Sauce als ein gut geeignetes Gericht für den Winter kennzeichnet. Seine Angemessenheit ergibt sich daraus, dass es die Forderung der Humoralpathologie, komplementär zu essen, erfüllt. In der kalten und feuchten Jahreszeit des Winters sollten

⁷ Vgl. Ehlert (1990), S. 147, 150.

⁸ Rolf Ehnert (Hrsg.): *Kuchenmeysterey*. Passau: Johann Petri, um 1486. Göppingen: Kümmerle 1981, S. 5.

⁹ Auf die Situation in den Klöstern, in denen auch einige Kochbücher entstanden und überliefert worden sind, soll nicht näher eingegangen werden, da sie sich im Wesentlichen nicht von der beschriebenen unterscheidet: Zwar war für die Vorratshaltung und die Zubereitung der Speisen ein Cellerar zuständig, dem im wöchentlichen Wechsel einige Brüder halfen. Doch kann man davon ausgehen, dass die Mönche des Lesens und Schreibens mächtig waren und einige mit Hilfe der Klosterbibliothek über medizinisch-diätetisches Wissen verfügten, so dass sicherlich auch dort der Anspruch nach der Erhaltung der Gesundheit bestand und durch den ständigen Wechsel in der Küche eine Übertragung des Wissens stattgefunden haben kann. Vgl. Ehlert (1990), S. 148.

¹⁰ Vgl. Ehlert (1990), S. 139-140.

¹¹ Vgl. Wolfgang Hirth: *Die Diätetik im Kochbuch des Küchenmeisters Eberhard von Landshut und eine deutsche Regel der Gesundheit nach Arnald de Villanova*. In: *Ostbairische Grenzmarken* 8 (1966), S. 276.

die Menschen also vermehrt heiße und trockene Nahrungsmittel zu sich nehmen, was in dem Rezept erfüllt wird, da die drei Zutaten Knoblauch, Pfeffer und Ingwer über diese Primärqualitäten verfügen.¹²

Woher aber hatten die Köche, die keine ausgebildeten Ärzte waren, ihr medizinisches Wissen, das sie brauchten, um die Lebensmittel angemessen kombinieren und zubereiten zu können? Ausgehend von der These, dass einige Köche lesen konnten, argumentiert Ehlert, dass sie sich mit der volkssprachigen medizinischen Traktat-Literatur auseinandersetzen konnten, die sich beispielsweise mit der Komplexionslehre und mit nahrungsmitteldiätetischen Fragen beschäftigte. Da viele dieser Gesundheitslehren mit Kochbüchern zusammen überliefert worden sind – das ist etwa bei dem Kochbuch Meister Eberhards oder bei dem „Niederdeutschen Kochbuch“ der Fall – ist es möglich, dass die Köche auf diesem Weg zu ihrem Wissen gelangten. In dem Werk von Meister Eberhard wird dieser Zusammenhang besonders deutlich.¹³ Dort folgt nach den eigentlichen Kochrezepten eine Aufstellung über die Primärqualitäten und den diätetischen Nutzen einzelner Lebensmittel.¹⁴ In den Rezepten selbst werden ebenfalls diätetische Ratschläge gegeben, beispielsweise wird ein Holunderblütenmus als „gut zu dem haubt vnd den synnenn“¹⁵ beschrieben.¹⁶

Allerdings stellt sich nun die Frage, ob mittelalterliche Gesundheitslehren auch in anderen Kochbüchern dieser Zeit so deutliche Spuren hinterlassen haben wie in dem Kochbuch Meister Eberhards? Lässt sich ihr diätetisches Wissen in anderen Rezeptsammlungen ebenfalls nachweisen? Mit diesen Fragen wird sich ein Teil der vorliegenden Arbeit beschäftigen. Nach einem Überblick über die Entwicklung der Humoralpathologie in der Antike und ihrer Weiterentwicklung während des Mittelalters wird die Umsetzung der Vier-Elementenlehre in mittelalterlichen Gesundheitslehren dargestellt. Davon ausgehend soll im Folgenden erörtert werden, inwieweit die humoralpathologischen Vorstellungen in den Kochbüchern (als Leitfaden für die Praxis) verwirklicht wurden.

„Die Kochkunst dient [aber], namentlich in älterer Zeit, keineswegs ausschließlich der Erfüllung physischer Bedürfnisse: sie dient nicht nur dem Aufbau und der Erhaltung des menschlichen Körpers und sie hat auch ihre Aufgabe noch nicht erfüllt, wenn sie durch ihre Werke Wohlbehagen der Speisenden erzeugt und

¹² Vgl. Ehlert (1990), S. 144.

¹³ Vgl. Ehlert (1990), S. 150-151.

¹⁴ Vgl. Anita Feyl: Das Kochbuch des Eberhard von Landshut (erste Hälfte des 15. Jahrhunderts). In: Ostbairische Grenzmarken 5 (1961), S. 353-363.

¹⁵ Feyl (1961), S. 354.

¹⁶ Vgl. Feyl (1961), S. 354.

geschmacksästhetische Wünsche befriedigt.“¹⁷ Wie Hans Wiswe hier in seiner richtungsweisenden Monografie „Kulturgeschichte der Kochkunst“ darlegt, kann es Speisebeschränkungen demnach nicht nur aus medizinisch-präventiven Gründen oder zum Zwecke des Wohlfühls geben, sondern auch aufgrund bestimmter Glaubensvorstellungen.¹⁸

In diesem Zusammenhang müssen für das europäische Mittelalter ohne Zweifel die Ordensregeln des Augustinus (354 – 430)¹⁹ und des Benedikt von Nursia (um 480 – 547)²⁰ genannt werden, weil die darin enthaltenen Speisevorschriften nicht nur großen Einfluss auf die klösterliche Ernährung hatten, sondern sich auch als Fastengebote nachhaltig auf die Speisegewohnheiten von Laien auswirkten.²¹

Ihr Einfluss ergab sich dabei aus den im Mittelalter sehr langen Fastenzeiten: Die kirchlichen Vorschriften sahen etwa 150 Fastentage vor, also ungefähr ein Drittel des Jahres. Dazu gehörten die große Fastenzeit vor Ostern, die sogenannte Quadragesima, das Pfingst- und das Adventfasten, das wöchentliche Fasten am Mittwoch und Freitag sowie zahlreiche weitere Fastentage. In dieser Zeit durften kein Fleisch oder tierische Fette und Eier verzehrt werden. Hinzu kam das Laktizinienvorbot, das den Genuss von Lebensmitteln, die aus Milch gewonnen wurden, untersagte.²²

Aber obwohl die Regeln nicht immer vollkommen eingehalten wurden – stattdessen war über das ganze Mittelalter hinweg ein Auf und Ab der Regelverschärfung und der Nachlässigkeit zu beobachten – haben die Fastenspeisen in der Kochbuchliteratur einen deutlichen Niederschlag gefunden.²³ In dem eingangs erwähnten Dorotheenklosterkochbuch finden sich beispielsweise einige Rezepte, in denen ausdrücklich darauf hingewiesen wird, dass sie für die Fastenzeit geeignet seien. So heißt es etwa in der Anleitung für ein Pilzmus: „[W]ildu gmüs machen von swam, so nym sie in dem mayn ab. Raysling und rötling, dy hakch klain und loss trukchen, so machtu sy lang halten. In der vasten sie sein²⁴ als ich das sagen mues.“²⁵ Im Mai gesammelte und getrocknete Reizker und Rötlinge sollten demnach zu einem Mus verarbeitet werden, wodurch sie zu einer Fastenspeise wurden.

¹⁷ Hans Wiswe: Kulturgeschichte der Kochkunst. Kochbücher und Rezepte aus zwei Jahrtausenden mit einem lexikalischen Anhang zur Fachsprache von Eva Hepp. München: Moos 1970, S. 85.

¹⁸ Vgl. Wiswe (1970), S. 85-87.

¹⁹ Vgl. Wilhelm Geerlings: Art. Augustinus. In: Lexikon für Theologie und Kirche 1 (1993), Sp. 1240, 1242.

²⁰ Vgl. Pius Engelbert: Art. Benedikt v. Nursia. In: Lexikon für Theologie und Kirche 2 (1994), Sp. 203.

²¹ Vgl. Wiswe (1970), S. 87, Aichholzer (1999), S. 50-51.

²² Vgl. Aichholzer (1999), S. 54-55.

²³ Vgl. Aichholzer (1999), S. 52, Wiswe (1970), S. 87.

²⁴ Aichholzer hat in ihrer Edition darauf hingewiesen, dass an dieser Stelle ein Wort, vermutlich „gut“, fehlt.

²⁵ Aichholzer (1999), S. 310.

Auch das zu Beginn zitierte Rezept aus dem „Mondseer Kochbuch“ eignete sich aufgrund seiner Bestandteile als Gericht für die Fastenzeit. Doch anders als im Dorotheenkochbuch wurde hier nicht explizit auf seine Eignung als Fastenspeise hingewiesen. Das legt die Vermutung nahe, dass die Fastenregeln in einem größeren Ausmaß Eingang in die Kochbücher gefunden haben, als es auf den ersten Blick ersichtlich wird. Dieser These soll in dem zweiten Teil der Arbeit nachgegangen werden, das heißt, es soll untersucht werden, inwieweit die Kochbücher die mittelalterlichen Fastenregeln widerspiegeln. Begonnen werden soll dabei auch hier mit einer Darstellung des Ursprungs und der Entwicklung der christlichen Fastengebote. Daran schließt sich eine Beschreibung der mittelalterlichen Fastenvorschriften und ihrer Umsetzung an. Davon ausgehend wird in einem letzten Punkt analysiert, in welchem Maß die Fastenregeln Eingang in die spätmittelalterlichen Kochbücher gefunden haben.

Aus den bisher gemachten Erläuterungen ergibt sich nun folgender Aufbau der Arbeit: In dem sich an die Einleitung anschließenden zweiten Kapitel werden die wichtigsten und grundlegenden Quellen – also Gesundheitslehren, Ordensregeln mit den darin enthaltenen Fastenregeln sowie Kochbücher – erläutert. Es folgt das bereits angesprochene Kapitel über Diätetik und Gesundheitslehren. Darin werden die Entwicklung der Humoralpathologie und ihre Wirkung auf die mittelalterlichen Gesundheitslehren dargestellt, um dann zu prüfen, inwiefern sie in den Rezepten der Kochbücher umgesetzt wurden. Das vierte Kapitel über die Fastenregeln hat den gleichen Aufbau: Zunächst soll die Entwicklung der Fastengebote näher beleuchtet werden, um dann auf die Situation während der in der Arbeit untersuchten Zeit einzugehen. Diese Erläuterungen sind der Ausgangspunkt für die Untersuchung, wie sehr die Fastenregeln einen Niederschlag in den Kochbüchern gefunden haben. Den Abschluss der Arbeit bilden eine Zusammenfassung der Ergebnisse und ein Ausblick in die Entwicklung der Diätetik und des Fastengebotes in den nachfolgenden Jahrhunderten.

Obwohl seit den 1980er Jahren vermehrt Publikationen erschienen sind, die sich mit dem Thema Ernährung im Mittelalter (auch unter Berücksichtigung der Kochbuchliteratur) beschäftigen,²⁶ wurde die Thematik, inwieweit sich

²⁶ Vgl. u.a. Bitsch (1987), Trude Ehlert (Hrsg.): Haushalt und Familie in Mittelalter und früher Neuzeit. Vorträge eines interdisziplinären Symposiums vom 6.-9. Juni 1990 an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn. Sigmaringen: Jan Thorbecke 1991, Alexander Fenton, Eszter Kisbán (Hrsg.): Food in Change. Eating Habits from the Middle Ages to the Present day. Edinburgh: J. Donald 1986, Bernd Herrmann (Hrsg.): Mensch und Umwelt im Mittelalter. Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt 1986, Lothar Kolmer, Christian Rohr (Hrsg.): Mahl und Repräsentation. Der Kult ums Essen. Beiträge des internationalen Symposiums in Salzburg 29. April bis 1. Mai 1999. Paderborn, München, Wien (u.a.):

Gesundheitslehren und Fastenregeln in Kochbüchern widerspiegeln, in der Forschung bisher kaum beachtet. Abgesehen von Hans Wiswes „Kulturgeschichte der Kochkunst“, das sich in einzelnen Kapiteln auch mit dem „Kochbuch und [der] Gesundheitsvorsorge“,²⁷ dem „Kochbuch und [der] Krankenfürsorge“,²⁸ sowie mit „Speisebeschränkungen als Folge von Glaubensvorstellungen“²⁹ beschäftigt, gibt es keine derartigen Veröffentlichungen.

Auch wenn Aichholzer in ihrer 1999 erschienenen Dissertation darauf hinweist, dass bisher nur etwa die Hälfte der 46 bekannten deutschsprachigen mittelalterlichen Kochbücher ediert ist,³⁰ ist das für den Zweck dieser Arbeit ausreichend und es kann somit von einer guten Quellenlage gesprochen werden. Das bereits erwähnte „Buoch von guoter spîse“, die „Kuchenmeysterey“, das Kochbuch Meister Eberhards sowie das „Mondseer Kochbuch“, das Dorotheenklosterkochbuch und das „Innsbrucker Rezeptbuch“ sollen dabei als Grundlage dienen.³¹ Als Gesundheitslehren werden das sogenannte „Regimen vitae“,³² das „Büchlein der Gesundheit“,³³ das Regimen Heinrich Laufenbergs³⁴ als auch die im Kochbuch Meister Eberhards enthaltene Ernährungslehre genutzt. Die Ordensregeln des Augustinus³⁵ und des Benedikt³⁶ bilden mit ihren Aussagen über die Ernährungsgebote die Quellen für das vierte Kapitel, das sich mit dem Fasten beschäftigt. Dabei wird die Benediktregel eine wichtigere Rolle spielen, da sie sich ausführlicher mit dem Thema Speisevorschriften beschäftigt.

Wenn man die Fragestellung der Arbeit in zwei Teile gliedert, nämlich einerseits die Gesundheitslehren und andererseits die Fastenregeln im Spiegel spätmittelalterlicher Kochbücher betrachtet, so ergibt sich folgendes Bild des Forschungsstandes: Die Entwicklung der Medizin seit der Antike und ihr Einfluss auf die mittelalterlichen Gesundheitslehren sind recht gut erforscht. Zu nennen ist hier beispielsweise „Therapie

Schöningh 2000, Massimo Montanari: Der Hunger und der Überfluß. Kulturgeschichte der Ernährung in Europa. München: Beck 1993, Schubert (2006).

²⁷ Wiswe (1970), S. 59.

²⁸ Wiswe (1970), S. 71.

²⁹ Wiswe (1970), S. 85.

³⁰ Vgl. Aichholzer (1999), S. 14.

³¹ Die Auswahl der Kochbücher wird in Kapitel 2 näher begründet.

³² Vgl. Christa Hagenmeyer: Das Regimen sanitatis Konrads von Eichstätt. Quellen, Texte, Wirkungsgeschichte. Stuttgart: Steiner 1995, S. 193-222.

³³ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 223-254.

³⁴ Vgl. Heinz H. Menge: Das „Regimen“ Heinrich Laufenbergs. Textologische Untersuchung und Edition. Göppingen: Kümmerle 1976, S. 121-438.

³⁵ Vgl. Winfried Hümpfner, Adolar Zumkeller: Die Regeln des heiligen Augustinus. In: Die grossen Ordensregeln. Hrsg. von Hans Urs von Balthasar, Einsiedeln: Johannes 1988, S. 135-171.

³⁶ Vgl. P. Franz Faessler, Leodegar Hunkeler: Die Regel des heiligen Benedictus. In: Die grossen Ordensregeln. Hrsg. von Hans Urs von Balthasar, Einsiedeln: Johannes 1988, S. 173-259.

von den Primitiven bis zum 20. Jahrhundert³⁷ von Erwin Ackerknecht, das, obwohl es an manchen Stellen aufgrund seines Alters doch kritisch gelesen werden muss, immer noch einen guten Überblick über die Humoralpathologie und die Geschichte der Diät vermittelt. Auch Erich Schöner beschäftigt sich mit der Vier-Elementenlehre in seinem Buch „Das Viererschema in der antiken Humoralpathologie“.³⁸ Ebenfalls interessant für die vorliegende Fragestellung ist „Medieval Dietetics“,³⁹ in dem Melitta Weiss Adamson den Zusammenhang von Diätetik und Gesundheitslehren darlegt. In eine ähnliche Richtung geht der bereits erwähnte Aufsatz von Trude Ehlert,⁴⁰ die den Ursprung des diätetischen Wissens in mittelalterlichen Kochbüchern in den Gesundheitslehren sieht. Doch abgesehen von der Dissertation von Anita Feyl,⁴¹ die sich mit dem Kochbuch Meister Eberhards beschäftigt und auf die sich Ehlert auch beruft, wurde das bisher in keinem anderen Kochbuch systematisch nachgewiesen. Die zahlreichen Aufsätze der letzten Jahre behandeln das vorliegende Thema meist nur partiell und werden deshalb hier nicht genannt. Ausnahmen davon sind „Tempering Medieval Food“⁴² von Terence Scully und „Hunger und Appetit“⁴³ von Dietrich von Engelhardt.

In Bezug auf den zweiten Teil der Fragestellung – inwiefern Fastenregeln sich in spätmittelalterlichen Kochbüchern widerspiegeln – ist die Forschungsliteratur sehr viel übersichtlicher. Grundlegend für die Darstellung der Speisevorschriften ist Gerd Zimmermanns Habilitationsschrift „Ordensleben und Lebensstandard“,⁴⁴ in der er nicht nur auf die Ordensregeln selbst eingeht, sondern auch eine Vielzahl an Consuetudines und Constitutiones darstellt, wodurch ein umfangreiches Bild über die Entwicklung der cura corporis entsteht. Aufsätze wie beispielsweise „Obligatori Fasts and Voluntary

³⁷ Vgl. Erwin H. Ackerknecht: Therapie von den Primitiven bis zum 20. Jahrhundert. Mit einem Anhang: Geschichte der Diät. Stuttgart: Ferdinand Enke 1970.

³⁸ Vgl. Erich Schöner: Das Viererschema in der antiken Humoralpathologie. Wiesbaden: Steiner 1964.

³⁹ Vgl. Melitta Weiss Adamson: Medieval Dietetics. Food and Drink in „Regimen Sanitatis“ Literature from 800 to 1400. Frankfurt a. M., Berlin, Bern (u.a.): Lang 1995.

⁴⁰ Vgl. Ehlert (1990), S. 137-159.

⁴¹ Vgl. Anita Feyl: Das Kochbuch Meister Eberhards. Ein Beitrag zur altdeutschen Fachliteratur. Freiburg: O. a. Verlag 1963.

⁴² Vgl. Terence Scully: Tempering Medieval Food. In: Food in the Middle Ages. A book of essays. Hrsg. von Melitta Weiss Adamson, New York: Garland 1995, S. 3-24.

⁴³ Vgl. Dietrich von Engelhardt: Hunger und Appetit. Essen und Trinken im System der Diätetik – Kulturhistorische Perspektiven. In: Kulturthema Essen. Ansichten und Problemfelder. Hrsg. von Alois Wierlacher, Berlin: Akademie Verlag 1993, S. 137-149.

⁴⁴ Vgl. Gerd Zimmermann: Ordensleben und Lebensstandard. Die cura corporis in den Ordensvorschriften des abendländischen Hochmittelalters. Münster: Aschendorff 1973.

Ascetism in the Middle Ages“⁴⁵ von Johanna Maria van Winter, „Konsumvorschriften im Früh- und Hochmittelalter“⁴⁶ von Jörg Jarnut oder „Das Refektorium im Jahreskreis“⁴⁷ von Susanne Fritsch beschäftigen sich ebenfalls mit den Fasten- und Speisegewohnheiten. Doch abgesehen von Hans Wiswes „Kulturgeschichte der Kochkunst“ gibt es meines Wissens nach keine Publikation, die den Zusammenhang von Fastenregeln und Kochrezepten darstellt.

Zusammenfassend ergibt sich somit folgendes Bild: In den letzten Jahren wurden viele Aspekte des Themas Ernährung im Mittelalter beleuchtet. Die Abhängigkeit der Kochbücher von Gesundheitslehren und dem darin enthaltenen medizinischen und diätetischen Wissen hat Anita Feyl anhand des Kochbuchs Meister Eberhards gezeigt. Auch wenn in einigen Veröffentlichungen darauf aufmerksam gemacht wird,⁴⁸ wurde diese Verbindung bisher an keinem anderen Kochbuch systematisch nachgewiesen. Ähnlich verhält es sich mit der Beziehung zwischen Fastenregeln und Kochrezepten, auf die zwar gelegentlich hingewiesen wird,⁴⁹ die aber bisher noch nicht konsistent untersucht worden ist.

⁴⁵ Vgl. Johann Maria van Winter: *Obligatory Fasts and Voluntary Ascetism in the Middle Ages*. In: *Food in Change. Eating Habits from the Middle Ages to the Present day*. Hrsg. von Alexander Fenton, Eszter Kisbán, Edinburgh: J. Donald 1986, S. 161-166.

⁴⁶ Vgl. Jörg Jarnut: *Konsumvorschriften im Früh- und Hochmittelalter*. In: *Haushalt und Familie in Mittelalter und früher Neuzeit. Vorträge eines interdisziplinären Symposiums vom 6.-9. Juni 1990 an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn*. Hrsg. von Trude Ehlert, Sigmaringen: Jan Thorbecke 1991, S. 119-128.

⁴⁷ Vgl. Susanne Fritsch: *Das Refektorium im Jahreskreis. Drei Quellen zur Eßkultur des 14. Jahrhunderts*. In: *Mahl und Repräsentation. Der Kult ums Essen. Beiträge des internationalen Symposiums in Salzburg 29. April bis 1. Mai 1999*. Hrsg. von Lothar Kolmer, Christian Rohr, Paderborn, München, Wien (u.a.): Schöningh 2000, S. 135-141.

⁴⁸ Vgl. u.a. Ehlert (1990), S. 138.

⁴⁹ Vgl. u.a. Fritsch (2000), S. 137.

2. Die genutzten Quellen

In diesem Kapitel sollen die für die vorliegende Arbeit essentiellen Quellen näher beleuchtet werden. Es geht dabei nicht nur um die einzelnen Quellengattungen (Gesundheitslehren, Ordensregeln und Kochbücher) selbst, sondern auch um eine Vorstellung und Begründung für die Auswahl der untersuchten Texte, um auf diese Weise die Einordnung und den Überblick zu erleichtern. Begonnen wird mit den Gesundheitslehren, danach folgen die Ordensregeln. Den Abschluss des Kapitels bilden die Erläuterungen zu den Kochbüchern.

2.1 Gesundheitslehren

2.1.1 Zur Quellengattung

Gesundheitslehren, auch „Regimina sanitatis“ genannt, gehörten der medizinischen Literatur des Mittelalters an. Seit dem elften Jahrhundert erschienen sie zunächst in lateinischer Sprache. Landessprachliche Fassungen traten vermehrt im 15. Jahrhundert auf, also während des Höhepunkts dieser Gattung, der zwischen dem 13. und 15. Jahrhundert lag.⁵⁰

Die Lehren gaben praktische Anweisungen für den richtigen Lebenswandel, mit dem die Gesundheit erhalten werden konnte. Die Regimina, die für Menschen aller Altersklassen und für beide Geschlechter gedacht waren,⁵¹ bauten auf der Humoralpathologie auf, ohne die sie nicht zu verstehen sind: Der Inhalt wurde nach den „res naturales“, den sechs „res non naturales“ und den „res contra naturam“ geordnet. Zu den natürlichen Dingen gehörten die bereits erwähnten vier Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft; die Kardinalsäfte Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle sowie die Qualitäten heiß, trocken, kalt und feucht. Die nicht natürlichen Dinge bestanden aus Luft,⁵² Speise und Trank, Bewegung und Ruhe, Schlafen und Wachen, Füllung und Entleerung sowie Leidenschaften. Krankheiten waren die Dinge, die gegen die Natur

⁵⁰ Vgl. Hagemeyer (1995), S. 11.

⁵¹ Vgl. Hirth (1966), S. 274.

⁵² Luft gehörte sowohl zu den natürlichen als auch zu den nicht natürlichen Dingen. Vgl. Aichholzer (1999), S. 40.

gerichtet waren.⁵³ Dass der Ursprung der Gesundheitslehren in der Antike lag, lässt sich auch daran erkennen, dass häufig auf griechische und arabische Autoritäten verwiesen wurde. Das „Büchlein der Gesundheit“ beruft sich beispielsweise auf Galen, nach dem durch den maßvollen Genuss von Bohnen „das gut plut da von werd“.⁵⁴

Die Aufstellung, die im Bereich der „res non naturales“ unter anderem Speisen und Getränke umfasste, zeigt, dass man sich des Zusammenhangs zwischen richtiger Ernährung und Gesundheit bewusst war. Deshalb enthielten die Gesundheitslehren häufig eine breit angelegte Nahrungsmitteldiätetik, in der die Eigenschaften und die Qualitäten der einzelnen Lebensmittel vorgestellt wurden. Des Weiteren fanden sich dort Angaben zur nützlichen Verwendung der Rohstoffe und zu ihrer Zubereitung.⁵⁵ Der bereits angesprochene Abschnitt über Bohnen war zum Beispiel Teil einer langen Aufstellung von Nahrungsmitteln, in der sie – nach Gruppen geordnet – charakterisiert wurden:⁵⁶ Bohnen waren demnach weder warm noch kalt. Als Zubereitung wurde empfohlen, Mehl aus ihnen zu machen und es mit Milch zu kochen. Auf diese Weise genossen, konnten sie den Magen reinigen und sorgten für einen guten Schlaf. Allerdings konnte der Verzehr von Bohnen auch zu „bösen Gedanken“ und zu Schwermut führen, weshalb davor gewarnt wurde, sie in zu großen Mengen zu konsumieren.⁵⁷

Zwar enthielten die Regimina auch Kapitel über andere Themen, wie etwa die Empfehlungen für einen gesunden Schlaf oder Erläuterungen über den Nutzen des Badens.⁵⁸ Diese sollen in der vorliegenden Arbeit aber außer Acht gelassen werden. Stattdessen werden im Bereich der „res non naturales“ nur die Angaben über die Speisen analysiert. Zwar könnte man auf diesem Gebiet die Getränke hinzuziehen, die ja auch einen Teil der Ernährung darstellen. Allerdings bieten die Kochbücher in den meisten Fällen Anleitungen für die Zubereitung von Speisen und nicht von Getränken,⁵⁹ so dass es kaum möglich wäre zu erkennen, ob sich die Erkenntnisse der Humoralpathologie in der Zubereitung von Getränken widerspiegeln.

⁵³ Vgl. Aichholzer (1999), S. 40.

⁵⁴ Hagenmeyer (1995), S. 253.

⁵⁵ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 20.

⁵⁶ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 240-254.

⁵⁷ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 253.

⁵⁸ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 232, 234.

⁵⁹ Die Zubereitung von Mandelmilch, die häufig in Kochbüchern beschrieben wurde, stellt eine Ausnahme dar und soll in die Untersuchung mit einbezogen werden, da sie auch als Grundlage für andere Gerichte diente. In diesem Zusammenhang sind aber Getränke wie Wasser oder Wein gemeint, auf die in manchen Gesundheitslehren eingegangen wurde. Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 229-231.

Bei der Untersuchung von Gesundheitslehren ist in Bezug auf ihren Aussagegehalt eines zu beachten. Wolfgang Hirth hat zwar darauf hingewiesen, dass die Regimina für Menschen jeden Alters und beider Geschlechter bestimmt waren,⁶⁰ doch muss diese Äußerung sicherlich so verstanden werden, dass es zwei Arten von Regimina gab: Zum einen solche allgemeineren Inhalts, von denen bisher die Rede war und zum anderen jene, die sich mit einem speziellen Thema beschäftigten, wie etwa mit vorbeugenden Maßnahmen und der Behandlung der Pest.⁶¹ Das bedeutet, dass die Gesundheitslehren, mit denen sich diese Arbeit auseinandersetzt, zwar so konzipiert waren, dass sie für jeden Menschen über die gesamte Lebensspanne von Nutzen sein sollten und sich beispielsweise nicht nur zu Zeiten der Pest an sie richtete. Das bedeutet aber nicht, dass sie auch tatsächlich allen – oder zumindest einem Großteil der Menschen – zugänglich waren, so dass sie ihre Lebensweise danach ausrichten konnten. Wie Ernst Schubert in seinem Buch „Essen und Trinken im Mittelalter“ dargelegt hat, gab es nur eine kleine Oberschicht ohne Nahrungssorgen, die meisten Menschen aber lebten „von der Hand in den Mund“, das heißt sie konnten keine längerfristigen Vorräte anlegen,⁶² geschweige denn ihre Ernährung an humoralpathologischen Erkenntnissen orientieren. Auch wenn das Aufkommen landessprachlicher Gesundheitslehren im 15. Jahrhundert ein Hinweis dafür ist, dass sich der Adressatenkreis vergrößert hatte, bleibt es fraglich, wie groß der Anteil derjenigen tatsächlich war, denen die Regimina zugänglich waren, die sie rezipieren und die ihre Lebensweise danach ausrichten konnten. Um die Frage beantworten zu können, müssten weitere Quellen hinzugezogen werden, was in dieser Arbeit allerdings nicht geleistet werden kann. Dass die Gesundheitslehren und damit die Humoralpathologie aber nur für einen kleinen Teil der Bevölkerung von Bedeutung waren, sollte jedoch beachtet werden.

2.1.2 Vorstellung der untersuchten Gesundheitslehren

Für diese Untersuchung wurden vier Gesundheitslehren herangezogen. Im Einzelnen handelte es sich um das Regimen Heinrich Laufenbergs, das „Regimen vitae“, das „Büchlein der Gesundheit“ und die in dem Kochbuch Meister Eberhards enthaltene Ernährungslehre.

⁶⁰ Vgl. Hirth (1966), S. 274.

⁶¹ Vgl. Haage (2007), S. 217, 222-226.

⁶² Vgl. Schubert (2006), S. 13, 27.

Das Regimen von Heinrich Laufenberg entstand 1429.⁶³ Laufenberg, der um 1390 geboren wurde und bis 1460 lebte,⁶⁴ war Geistlicher und vor allem als moraltheologischer Dichter bekannt. Er verfasste allerdings auch diese Gesundheitslehre in 6000 Reimpaarversen.⁶⁵ Darin erläuterte er die „res non naturales“ sowie die Humoralpathologie und stellte in diesem Zusammenhang die Jahreszeiten und die vier Temperamente vor. Ebenfalls enthalten waren diätetische Regeln,⁶⁶ die an späterer Stelle näher beleuchtet werden.

Das oberdeutsch überlieferte „Regimen vitae“, das fälschlicherweise Ortoff von Baierland zugeschrieben wurde, stammt aus der zweiten Hälfte des 14. Jahrhunderts. Es handelt sich dabei um eine Übersetzung der lateinischen Gesundheitslehre Konrads von Eichstätt in das Frühneuhochdeutsche.⁶⁷ Der wohlhabende Arzt, der vor 1300 geboren wurde und 1342 starb, verfasste neben der Ausübung seines Berufs auch diätetische Werke. Sein Regimen sanitatis besteht aus zwei Traktaten: Traktat eins ist nach dem klassischen Muster der „res non naturales“ strukturiert, während das zweite Traktat eine Nahrungsmitteldiätetik enthält.⁶⁸ In seinem Werk verwies er häufig auf die lateinische Fachliteratur, unter anderem auf Avicenna, Rhazes und Averroës. Für diese Untersuchung interessiert, wie bereits erwähnt, vor allem die Nahrungsmitteldiätetik aus Traktat zwei. Diese findet sich auch in der deutschen Übersetzung des „Regimen vitae“, das sich grundsätzlich stark an das „Urregimen“ anlehnt.⁶⁹ Da von der These ausgegangen wurde, dass sich die landessprachlichen Gesundheitslehren an einen größeren Adressatenkreis richteten als die lateinischen Fassungen und sie damit auch für Menschen mit keiner oder geringerer Bildung, wie es bei Köchen vermutlich der Fall war, zugänglich wurden, wurde in dieser Arbeit auf das „Regimen vitae“ zurückgegriffen und nicht Konrads lateinisches Original untersucht.

Dies ist auch bei dem nächsten Regimen, dem „Büchlein der Gesundheit“, der Fall. Obwohl das ebenfalls eine Übersetzung beziehungsweise Bearbeitung des Regimens Konrads von Eichstätt ist, wurde nicht die Urfassung zu Rate gezogen, sondern, aus Gründen der Relevanz, das aus der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts stammende, bairisch überlieferte „Büchlein der Gesundheit“.⁷⁰ Da diese Fassung in

⁶³ Vgl. Menge (1976), S. V.

⁶⁴ Vgl. Menge (1976), S. 547-548.

⁶⁵ Vgl. Haage (2007), S. 221.

⁶⁶ Vgl. Menge (1976), S. 14-25.

⁶⁷ Vgl. Haage (2007), S. 220.

⁶⁸ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 11-12.

⁶⁹ Vgl. Haage (2007), S. 220.

⁷⁰ Vgl. Haage (2007), S. 221.

einigen Teilen ausführlicher ist als das „Regimen vitae“,⁷¹ ist es durchaus berechtigt, auch diese zweite Bearbeitung des „Urregimens“ in die Untersuchung miteinzubeziehen.

Zuletzt soll noch auf die Ernährungslehre in dem Kochbuch Meister Eberhards eingegangen werden: Der Autor bezeichnete sich selbst als Koch des Herzogs Heinrich von Landshut, mit dem vermutlich Heinrich III. von Bayern-Landshut gemeint war, der zwischen 1404 und 1450 regierte. Demnach musste der Verfasser in der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts gelebt und sein Werk angelegt haben. Obwohl die Ausarbeitung auch Kochrezepte enthält, nimmt die Nahrungsmitteldiätetik einen sehr viel breiteren Raum ein.⁷² Allerdings handelt es sich in diesem Fall ebenfalls um die deutschsprachige Fassung eines Regimens, das ursprünglich in lateinischer oder italienischer Sprache verfasst worden war. Es ist die Rede von dem „Regimen sanitatis ad regem Aragonum“, das auf den berühmten katalanischen Arzt Arnald von Villanova (gestorben 1311) zurückgeht. Sowohl seine Fassung als auch der deutschsprachige Text waren zu dieser Zeit weit verbreitet und übten dementsprechend großen Einfluss aus.⁷³ Daraus ergibt sich die Begründung für die Auswahl des Kochbuchs: Ihm lag eine andere Vorlage zugrunde als die bisher genannten deutschsprachigen Regimina, wodurch in der Arbeit ein noch detaillierteres Bild der Nahrungsempfehlungen entstehen soll. Auch wenn das Kochbuch Meister Eberhards keine klassische Gesundheitslehre darstellt, soll es in der vorliegenden Arbeit doch als eine solche untersucht werden, da Wolfgang Hirth zu Recht darauf hingewiesen hat, dass es „in seinen wesentlichen Teilen [ein] Regimen sanitatis“⁷⁴ ist.

Abgesehen von der Bedingung, dass die untersuchten Gesundheitslehren in landesprachlichen Fassungen vorliegen sollten, waren noch andere Kriterien für ihre Auswahl entscheidend: Zum einen wurde im Vorfeld die Herkunft der Kochbücher auf den deutschsprachigen Raum begrenzt, um den Umfang der Arbeit nicht zu sprengen. Das hatte zur Folge, dass die Regimina auch aus diesem Gebiet stammen sollten, um von einem möglichen Zusammenhang tatsächlich sprechen zu können. Aus dem gleichen Grund musste ihre Entstehungszeit in der hier untersuchten Zeitspanne liegen. Da die Gesundheitslehren zwischen 1429 und der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts verfasst wurden, wurde auch diese Voraussetzung erfüllt. Mit verschiedenartigen

⁷¹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 187.

⁷² Vgl. Hirth (1966), S. 273-274.

⁷³ Vgl. Hirth (1966), S. 275, Haage (2007), S.220.

⁷⁴ Hirth (1966), S. 274.

Bearbeitungen zweier lateinischer Vorlagen sollte schließlich ein differenziertes Bild der gängigen Nahrungsempfehlungen des Spätmittelalters entstehen.

2.2 Ordensregeln, Consuetudines und Constitutiones

2.2.1 Zur Quellengattung

Die Fastenregeln, auf die sich der Titel der Arbeit beruft, fanden sich auch in den Ordensregeln. Deshalb beschäftigt sich dieser Abschnitt mit den Ordensregeln, allerdings nur in dem Maße, in dem sie für das Verständnis der Fastenregeln von Bedeutung sind. Auch die Consuetudines und die Constitutiones – also die Klostergewohnheiten und Klosterstatuten⁷⁵ – sind in diesem Zusammenhang von Bedeutung, weil sie sich eingehender mit den Bestimmungen zum täglichen Klosterleben beschäftigten als die Ordensregeln.⁷⁶

Die Anfänge des Mönchtums im dritten Jahrhundert lagen in Palästina, Syrien, Kleinasien und Ägypten. Dort entwickelten sich zwei Formen: Zum einen das Eremitentum, das ein Leben in Abgeschiedenheit bedeutete und zum anderen das Koinobitentum, also das religiöse Gemeinschaftsleben, das für das Mönchtum des Abendlandes wegweisend wurde. Damit das Zusammenleben aber funktionieren konnte, bedurfte es gewisser Regeln und Normen. Als Folge entstanden eine Reihe von Mönchsregeln, die das Gemeinschaftsleben lenkten. Für das abendländische Klosterwesen erlangten dabei die Regel des Augustinus und die etwas jüngere Regel Benedikts von Nursia besondere Bedeutung.⁷⁷ In ihnen waren vom Ablauf des Gottesdienstes über die Bekleidung und das Essen bis hin zur Rangordnung im Kloster alle wichtigen Bereiche des täglichen Lebens geregelt.⁷⁸

In der Folgezeit wurde es allerdings aus verschiedenen Gründen notwendig, die Richtlinien der Benedikt- und der Augustinusregel um zusätzliche Bestimmungen zu erweitern: Zum einen breiteten sich die Klöster auf Regionen aus, in denen ein anderes Klima als das im Mittelmeerraum herrschte, von dem Benedikt bei der Abfassung seiner

⁷⁵ Wenn in der vorliegenden Arbeit das Klosterleben thematisiert wird, beschränkt sich die Darstellung auf die Lebensweise in Mönchsklöstern, da die zwei untersuchten Kochbücher, die aus einem monastischen Kontext stammen, aus Mönchsklöstern kommen.

⁷⁶ Vgl. Susanne Fritsch: *Das Refektorium im Jahreskreis. Norm und Praxis des Essens in Klöstern des 14. Jahrhunderts.* Wien: Oldenbourg 2008, S. 94.

⁷⁷ Vgl. Hans-Werner Goetz: *Leben im Mittelalter. Vom 7. Bis zum 13. Jahrhundert.* München: Beck 2002, S. 66-67.

⁷⁸ Vgl. Hümpfner (1988), S. 158-159, 161-164, Faessler (1988), S. 207-211, 226-230, 241-242, 249-251.

Regel ausgegangen war.⁷⁹ So reichten beispielsweise nördlich der Alpen die empfohlene Kukulie und die Tunika als Bekleidung für den Winter nicht aus.⁸⁰ In der Regel wurde aber ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Kleider „den Brüdern entsprechend der örtlichen Lage und dem Klima gegeben [werden]; denn in kalten Gegenden braucht man mehr, in warmen hingegen weniger.“⁸¹ Somit konnte eine Anpassung an die neuen Verhältnisse vollzogen werden, ohne dass ein Widerspruch zu der Regula Benedicti entstand.

Darüber hinaus war es auch notwendig, „die wenigen Informationen Benedikts zu interpretieren und genauere Normen festzulegen.“⁸² Zum Beispiel hatte er zwar erläutert, dass die Hauptmahlzeit aus zwei gekochten Speisen und, falls vorhanden, aus Obst oder Gemüse bestehen sollte; über die zweite Mahlzeit des Tages wurde jedoch nur gesagt, dass dafür die Hälfte des Brotes vom Mittagessen aufgehoben werden sollte.⁸³ Die einzelnen Klöster und Ordensfamilien interpretierten das Kapitel auf unterschiedliche Weise, so dass beispielsweise Obst, Gebäck oder Gemüse zu dem Brot gereicht wurden.⁸⁴

Schließlich gab es seit dem neunten Jahrhundert Reformbestrebungen, die das monastische Leben erneuern wollten. Klöster entwickelten bei der Auslegung der Ordensregel eigene Gewohnheiten, die schriftlich niedergelegt wurden und zum Teil als Grundlage für neue Orden oder Reformklöster dienten.⁸⁵

All diese Interpretationen und Erweiterungen wurden in den *Consuetudines* und den *Constitutiones* festgehalten.⁸⁶ Die Auslegungen, die die Essensbestimmungen betrafen, nahmen dabei einen großen Raum ein,⁸⁷ weshalb auch diese Klostergewohnheiten und Statuten im Folgenden als Quellen mitberücksichtigt werden sollen. Allerdings muss beachtet werden, dass es sich dabei um normative Texte handelte.⁸⁸ Wie sehr diese Vorgaben tatsächlich im Alltag umgesetzt wurden, kann hier nicht – auch nicht mit Hilfe der Kochbücher – geklärt werden. Denn selbst wenn gezeigt werden sollte, dass die Fastenregeln Eingang in die Kochbücher gefunden haben,

⁷⁹ Vgl. Fritsch (2008), S. 93.

⁸⁰ Vgl. Faessler (1988), S. 241.

⁸¹ Faessler (1988), S. 241.

⁸² Fritsch (2008), S. 94.

⁸³ Vgl. Faessler (1988), S. 228.

⁸⁴ Vgl. Zimmermann (1973), S. 46.

⁸⁵ Vgl. Fritsch (2008), S. 93-94.

⁸⁶ Vgl. Kassius Hallinger: *Consuetudo. Begriff, Formen, Forschungsgeschichte, Inhalt*. In: *Untersuchungen zu Kloster und Stift*. Hrsg. vom Max-Planck-Institut für Geschichte, Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht 1980, S. 143.

⁸⁷ Vgl. Fritsch (2008), S. 94.

⁸⁸ Vgl. Fritsch (2008), S. 95-96.

können beispielsweise keine Schlussfolgerungen darüber gezogen werden, ob die Mönche sich an das wöchentliche Fasten am Mittwoch und Freitag hielten oder ob tatsächlich nur zwei gekochte Speisen während der Hauptmahlzeit angeboten wurden.

2.2.2 Vorstellung der untersuchten Ordensregeln

Wie bereits erwähnt, wurden für die Untersuchung der Fastengebote die Ordensregeln des Augustinus und die des Benedikt von Nursia ausgewählt. Die Begründung für diese Entscheidung ist recht einfach: Die Augustinusregel war die älteste Mönchsregel des Abendlandes.⁸⁹ Gemeinsam mit der Benediktregel wurde sie wegweisend für das abendländische Klosterwesen,⁹⁰ wobei die Regula Benedicti eine noch größere Bedeutung erlangte, da der aquitanische Abt Benedikt von Aniane auf drei Aachener Synoden zwischen 816 und 819 die ausschließliche Geltung dieser Regel im ganzen Reich erreichte.⁹¹ Darüber hinaus stammt eines der untersuchten klösterlichen Kochbücher aus einem Augustiner-Chorherrenstift und das andere aus einem Benediktinerkloster.

Der Kirchenvater Augustinus, der zwischen 354 und 430 lebte, wurde in der römischen Provinzstadt Thagaste im heutigen Algerien geboren. Nach seiner Bekehrung zum Christentum im Jahr 386 führte er mit einigen Freunden ein zurückgezogenes Leben in monastischer Form.⁹² Zu diesem Zweck formulierte er seine Ordensregel, in der er die Grundsätze der Gemeinschaft niederlegte. Diesen ersten Text ergänzte er einige Jahre später um eine zweite, etwas ausführlichere Regel.⁹³ In den beiden Werken war das Programm des augustinischen Klosterlebens enthalten, das als Ideal die selbstlose Sorge und Arbeit für die Gemeinschaft, Armut, Gehorsam, Askese und Keuschheit vorsah.⁹⁴ Diese Grundsätze wurden nicht nur in allen Klöstern im römischen Afrika befolgt, sondern sie breiteten sich auch über Italien, Frankreich und Spanien im heutigen Europa aus.

Benedikt von Nursia (um 480 bis 547) hatte bereits einige Jahre als Einsiedler gelebt, für kurze Zeit als Abt ein Kloster geleitet und ein weiteres gegründet, bevor er

⁸⁹ Vgl. Hümpfner (1988), S. 137.

⁹⁰ Vgl. Fritsch (2008), S. 93.

⁹¹ Vgl. Goetz (2002), S. 68.

⁹² Vgl. Geerlings (1993), Sp. 1240-1242.

⁹³ Vgl. Hümpfner (1988), S. 138.

⁹⁴ Vgl. Hümpfner (1988), S. 151-157.

zwischen 520 und 530 das Kloster Montecassino gründete,⁹⁵ wo er über mehrere Jahre hinweg seine Regel schrieb. Darin entwickelte er seine Grundsätze für ein geordnetes Klosterleben: Die Gemeinschaft verstand er als eine Art Familie mit einem Abt an ihrer Spitze. Die Mönche hatten sich nach gründlicher Prüfung zu Gehorsam, Ehelosigkeit und den Verzicht auf Eigentum, Gebet und Arbeit sowie Beständigkeit zu einem Leben in einem bestimmten Kloster zu verpflichten. Die Mönche hatten also demütig, selbstlos, schweigsam, geduldig und gehorsam zu sein. Die Ordensregel breitete sich schnell aus, was auch auf den Verzicht Benedikts vor zu strengen Vorschriften zurückgeführt wird.⁹⁶ Beispielsweise heißt es im 40. Kapitel „Vom Maße des Getränkes“, dass für jeden Mönch eine Hemina Wein am Tag genüge, aber „[w]enn Ortsverhältnisse, Arbeit oder Sommerhitze mehr erheischen, so stehe es im Ermessen des Abtes, mehr zu geben.“⁹⁷ Auch an anderen Stellen findet sich diese Mäßigung in Bezug auf die Askese. Da die Regel zeit- und ortsbedingte Anpassungen und Änderungen zuließ,⁹⁸ sollen deshalb im Bedarfsfall Consuetudines und Constitutiones in die Untersuchung miteinbezogen werden.

2.3 Kochbücher

2.3.1 Zur Quellengattung

Das einzige vollständig erhaltene Kochbuch der Antike wird Marcus Gavius Apicius zugeschrieben, der zur Zeit des Kaisers Tiberius (14 bis 37 nach Christus) lebte. Das Werk, das eine Nähe zu dem medizinisch-diätetischen Wissen seiner Zeit aufweist, verfügt über Prinzipien, die auch in den nachfolgenden Jahrhunderten in die Konzeption von Kochbüchern einfließen. Mit seinen Themen – die von der Zubereitung prunkvoller Mahlzeiten über Krankenkostrezepte und Anweisungen zu Getränken bis hin zu praktischen Haushaltsratschlägen⁹⁹ reichten – ließ es bereits erkennen, dass die Kochbuchliteratur bis in die Neuzeit ein Teilgebiet des Schrifttums war, das sich mit der „Lehre vom ganzen Haus“ beschäftigte.¹⁰⁰

⁹⁵ Vgl. Engelbert (1994), Sp. 203.

⁹⁶ Vgl. Faessler (1988), S. 178-180.

⁹⁷ Faessler (1988), S. 229.

⁹⁸ Vgl. Faessler (1988), S. 180-181.

⁹⁹ Vgl. Wiswe (1970), S. 41-42.

¹⁰⁰ Vgl. Wiswe (1970), S. 31, Ruge-Schatz (1987), S. 217.

„Hierbei [...] [wurden] unter dem Oberbegriff des Haushaltes Lehren zusammengefaßt, die zum Teil den Gesichtspunkten modernen Denkens wenig zusammengehörig erscheinen: Ethik, Soziologie, Human- und Tierheilkunde, Land- und Hauswirtschaft, Schädlingsbekämpfung, Technologisches und mancherlei anderes bezüglich der Aufgaben, die das „Haus“ als die Gemeinschaft der unter einem Hausvater wirtschaftenden und konsumierenden Menschen stellt[e]: vom Gebetbuch bis zum Kochbuch!“¹⁰¹ Die Aufgaben dieser Gemeinschaften waren dabei je nach sozialer Lage und Umfang verteilt. Für die Versorgung der Küche konnten demnach ein Koch und Küchenpersonal zuständig sein oder sie lagen in der Verantwortung der Hausfrau.¹⁰² So unterschiedlich wie sich die Arbeitssituation darstellte, auf so unterschiedliche Art und Weise wurden auch die Kochbücher während des Mittelalters entwickelt. Zum einen konnten sie dadurch entstehen, dass jemand seine Rezepte in willkürlicher Reihenfolge in einem Buch niederschrieb, wie es beispielsweise bei dem „Buoch von guoter spise“ der Fall war.¹⁰³ Zum anderen wurden aber auch geplante – und teilweise in Auftrag gegebene – Konzeptionen, wie etwa die „Kuchenmeysterey“,¹⁰⁴ aufgezeichnet. Doch für beide Fälle gilt, dass die Verfasser der meisten mittelalterlichen Kochbücher heute nicht bekannt sind.¹⁰⁵ Eine der wenigen Ausnahmen davon stellt das Werk von Meister Eberhard dar.¹⁰⁶

Bei der Untersuchung der Kochbücher als Quellen müssen mehrere Dinge beachtet werden: Zunächst einmal war der Schreiber nicht unbedingt mit dem Verfasser identisch. Aus diesem Grund fehlten den Schreibern häufig die nötigen Fachkenntnisse, was zu Fehlern und Missverständnissen in den Kochbüchern führte. Beispielsweise fand sich in einer der überlieferten Fassungen des „Buochs von guoter spise“ die Bezeichnung „Reynefarn“, also Rainfarn, der aufgrund seines unangenehmen Geschmacks wohl kaum als Speisegewürz genutzt wurde und von dem Schreiber wahrscheinlich mit dem recht ähnlich klingenden Süßwein „Rainfal“ verwechselt wurde.¹⁰⁷

Da die Rezeptsammlungen sich an versierte Köche richteten, wurden Einzelheiten wie etwa Angaben über Mengenverhältnisse der einzelnen Bestandteile

¹⁰¹ Wiswe (1970), S. 31.

¹⁰² Vgl. Wiswe (1970), S. 31.

¹⁰³ Vgl. Wiswe (1970), S. 16.

¹⁰⁴ Vgl. Ehlert (1990), S. 139.

¹⁰⁵ Vgl. Wiswe (1970), S. 43-45.

¹⁰⁶ Vgl. Hirth (1966), S. 273.

¹⁰⁷ Vgl. Wiswe (1970), S. 13-14.

oder die Dauer und Art der Koch- und Bratvorgänge bewusst weggelassen.¹⁰⁸ Dies erschwert zum Beispiel eine Antwort auf die Frage, ob die Humoralpathologie bewusst in die Rezepte integriert wurde (und die theoretische Begründung lediglich nicht erläutert wurde) oder ob mögliche Übereinstimmungen von Rezepten mit der Vier-Elementenlehre zufällig entstanden sind.

Schließlich verhielt es sich mit Kochbüchern ähnlich wie mit den Gesundheitslehren und den Fastenregeln: Sie sagten nichts darüber aus, ob und wenn ja, wie häufig die darin enthaltenen Rezepte tatsächlich im Alltag verwendet wurden. Um diese Frage zu klären – was hier nicht geschehen kann – müssten weitere Quellen wie Speiseordnungen oder Rechnungsaufstellungen hinzugezogen werden.¹⁰⁹

2.3.2 Vorstellung der untersuchten Kochbücher

Aus den heute bekannten 46 deutschsprachigen Kochbüchern des Mittelalters¹¹⁰ wurden folgende für diese Arbeit ausgewählt: Das „Buoeh von guoter spîse“, die „Kuchenmeysterey“, das Kochbuch Meister Eberhards sowie das „Mondseer Kochbuch“, das „Innsbrucker Rezeptbuch“ und schließlich das Dorotheenklosterkochbuch.

Das „Buoeh von guoter spîse“ gilt als ältestes deutschsprachiges Kochbuch. Es wurde um 1350 in dem „Hausbuch“ Michaels de Leone (um 1300 bis 1355), dem Pronotar des Bischofs von Würzburg, aufgezeichnet. Das „Hausbuch“ war eine literarisch-didaktische Sammelhandschrift; die darin beschriebenen Rezepte dienten wohl dazu, das gängige Wissen über Ernährung festzuhalten.¹¹¹

Das erste gedruckte Kochbuch, die „Kuchenmeysterey“, erschien 1485 in Nürnberg. Das Werk, das vermutlich von einem schwäbischen Berufskoch des 14. oder 15. Jahrhunderts stammte,¹¹² muss sich großer Beliebtheit erfreut haben, denn alleine bis 1500 gab es zwölf Neuauflagen.¹¹³ Seine Rezepte, die sich an den Essgewohnheiten der städtischen Oberschichten orientierten, sind nach Fasten-, Fleisch- und Eierspeisen, Sülzen, Senf, Latwerge und Sauerkraut sowie Essig und Würzweinen geordnet.¹¹⁴

¹⁰⁸ Vgl. Wiswe (1970), S. 13.

¹⁰⁹ Vgl. Wiswe (1970), S. 16.

¹¹⁰ Vgl. Aichholzer (1999), S. 14.

¹¹¹ Vgl. Haage (2007), S. 161-162.

¹¹² Vgl. Haage (2007), S. 162.

¹¹³ Vgl. Ehnert (1981), S. VI.

¹¹⁴ Vgl. Haage (2007), S. 162-163.

Das Kochbuch Meister Eberhards ist zu Zeiten des Herzogs Heinrich III. von Bayern-Landshut entstanden. Es ist eine Kompilation, zu der auch ein Arzneibuch, ein Salbenbuch und das sehr verbreitete Rossarzneibuch Meister Albrants gehören. Man kann davon ausgehen, dass das fragmentarisch erhaltene Kochbuch aufgrund seines Verfassers neben der Übernahme aus anderen Texten auch Erfahrungen der herzoglichen Küche widerspiegelte.¹¹⁵

Bei dem „Mondseer Kochbuch“ handelt es sich um ein klösterliches Kochbuch, das um 1439/40 entstand. Ein Frater Benedikt de Piburg (oder Biburg)¹¹⁶ erhielt das Buch für das gleichnamige Benediktinerkloster im Jahr 1453 (oder 1483). Das Kochbuch, das aus 167 Rezepten besteht, ist vollständig erhalten. Es wurde zusammen mit Texten zur Grammatik, zur Medizin und zum Wein überliefert.¹¹⁷

Über die Entstehungszeit und den –ort des „Innsbrucker Rezeptbuches“ ist bisher wenig bekannt. Man weiß lediglich, dass der Codex im Besitz von Kaiser Maximilian I. war, das heißt, er muss vor 1512, dem Jahr seines Todes, geschrieben worden sein. Möglich ist aber auch, dass das Kochbuch älter als angenommen ist und Maximilian es bereits von seinem Vater geerbt hatte.¹¹⁸

Das fragmentarisch überlieferte „Kochbuch von Sankt Dorotheen zu Wien“ stammt aus dem gleichnamigen Augustiner-Chorherrenstift. Es wurde in der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts verfasst, vermutlich von einem versierten Berufskoch. Im Vergleich zu anderen Kochbüchern dieser Zeit sind die Rezepte recht ausführlich gestaltet.¹¹⁹

Die Auswahl genau dieser Werke erfolgte aufgrund verschiedener Kriterien: Da, wie bereits erwähnt, bisher nur etwa die Hälfte der 46 mittelalterlichen Kochbücher ediert ist,¹²⁰ musste zunächst einmal die Zugänglichkeit berücksichtigt werden. Eine weitere Begrenzung fand mit der Einschränkung der Herkunft auf den deutschsprachigen Raum und der Zeit des Spätmittelalters statt. Ohne an dieser Stelle die Diskussion um die Abgrenzung zwischen Mittelalter und Neuzeit wieder aufzunehmen beziehungsweise zu referieren, seien doch die Dehnbarkeit der Epochenbezeichnung¹²¹ und damit die Folgen für die Auswahl der Kochbücher

¹¹⁵ Vgl. Hirth (1966), S. 273, Haage (2007), S. 162.

¹¹⁶ Wahrscheinlich handelte es sich bei dem Frater um Benedikt II. Eck de Piburg, der zwischen 1463 und 1499 als Abt dem Kloster Mondsee vorstand. Vgl. Aichholzer (1999), S. 87.

¹¹⁷ Vgl. Aichholzer (1999), S. 85, 87, Haage (2007), S. 163.

¹¹⁸ Vgl. Aichholzer (1999), S. 184-185.

¹¹⁹ Vgl. Aichholzer (1999), S. 246, Haage (2007), S. 162.

¹²⁰ Vgl. Aichholzer (1999), S. 14.

¹²¹ Vgl. Hans-Werner Goetz: Proseminar Geschichte: Mittelalter. Stuttgart: Ulmer 2000, S. 32.

angesprochen. Mit den vorgestellten Kochbüchern, die zwischen 1350 und (spätestens) dem Beginn des 16. Jahrhunderts verfasst wurden, wurde der Endpunkt aber eher bei der Entdeckung Amerikas und Luthers Thesenanschlag angesetzt als bei der Französischen Revolution.¹²² Schließlich sollten Rezeptsammlungen aus unterschiedlichen Entstehungskontexten bei der Analyse berücksichtigt werden, um ein detaillierteres und differenzierteres Bild zu erhalten. Aus diesem Grund wurden unter anderem zwei klösterliche Kochbücher unterschiedlicher Orden ausgewählt, eine Rezeptsammlung, die die herzogliche Küche widerspiegelte und ein Kochbuch, das sich an den Essgewohnheiten der städtischen Oberschichten orientierte.

¹²² Vgl. Goetz (2000), S. 32.

3. Diätetik und Gesundheitslehre

Um das medizinische und diätetische Verständnis des Mittelalters nachvollziehen zu können, ist es notwendig, zunächst die Entstehung und Entwicklung der Vier-Elementenlehre seit der griechischen Antike nachzuzeichnen. Auch wenn die Philosophie dabei eine große Rolle gespielt hat, soll sie weitgehend außer Acht gelassen werden, da an dieser Stelle nur der Bereich der Medizingeschichte von Interesse ist. Daran schließt sich die Beschreibung der Analyse der im vorherigen Kapitel vorgestellten Gesundheitslehren nach humoralpathologischen Aussagen an, um schließlich zu überprüfen, inwiefern sie sich in den ausgewählten Kochbüchern dieser Zeit wiederfinden lassen.

3.1 Die Entwicklung der Vier-Elementenlehre

3.1.1 Die Entstehung der Vier-Elementenlehre

„Die Griechen waren auf Grund ihrer geographischen Lage den verschiedensten kulturellen Einflüssen ausgesetzt: ägyptischen, mesopotamischen, phönizischen und kretischen. Alle diese Kulturen enthielten gewisse Elemente eines gewandelten Ansatzes des Denken und Handelns, dessen große Mannigfaltigkeit zusammen mit den dazugehörigen Widersprüchen zu einem neuen Ausgangspunkt führte.“¹²³ Die unterschiedlichen Einflüsse spielten eine wichtige Rolle bei der Entwicklung der griechischen Medizin, auch ermöglichte diese Vielfältigkeit die gleichzeitige Existenz verschiedener medizinischer Ansätze. So gab es beispielsweise die religiöse Medizin, bei der vor allem die Götter Apollo und, ab dem fünften Jahrhundert vor Christus, Asklepios in den Vordergrund traten. Zu Ehren dieses Heilgottes wurden Tempel und Kultanlagen errichtet. Während die Patienten dort schliefen, erschien ihnen Asklepios und ließ sie seine Verordnungen wissen.¹²⁴

Daneben existierten seit dem siebten Jahrhundert vor Christus medizinische Vorstellungen, die versuchten, sich frei von magischem Denken zu machen. Es entstand zum Beispiel die Ärzteschule in Knidos, einer griechischen Siedlung in Kleinasien, die

¹²³ Erwin H. Ackerknecht: Geschichte der Medizin. Stuttgart: Ferdinand Enke 1992, S. 35.

¹²⁴ Vgl. Ackerknecht (1992), S. 35-36, Ackerknecht (1970), S. 24.

für ihre Diagnostik berühmt wurde. Weitere Medizinschulen gab es auch in Kroton auf Sizilien und auf der Insel Kos. Mit ihr ist untrennbar der Name Hippokrates verbunden,¹²⁵ auf den an späterer Stelle noch näher eingegangen wird.

3.1.1.1 Empedokles

Die Vier-Elementenlehre hatte ihren Anfang bei Empedokles (483/82 bis 424/23 v. Chr.), der als Arzt auf Sizilien wirkte. Zwar waren bereits vor ihm konkrete Vorstellungen über eine schematische Einteilung von Welt und Mensch formuliert worden, doch all diese Theorien waren von *einem* Grundelement, das die Funktionen der materiellen Welt erklären sollte, ausgegangen. Für Thales von Milet (639 bis 544 v. Chr.) war das Wasser das fundamentale Element. Anaximenes von Milet (570 bis 500 v. Chr.) schrieb der Luft diese Rolle zu und Heraklit von Ephesus (556 bis 460 v. Chr.) meinte, es in dem Feuer zu erkennen. Empedokles war derjenige, der diese Modelle zusammenbrachte, indem er das eine fundamentale Element durch vier ersetzte: Feuer, Wasser, Luft und Erde; Letzteres fügte er selbst hinzu.¹²⁶

Da die Schriften des Empedokles größtenteils verlorengegangen sind, ist es schwierig, weitere Erkenntnisse über seine medizinischen Lehren zu erhalten. Allerdings weiß man, dass das Zusammenspiel der vier Elemente für ihn eine wichtige Rolle spielte: „Jene Elemente und Kräfte nämlich sind alle gleich stark und gleich alt von Abstammung, doch jedes von ihnen hat ein verschiedenes Amt, jedes eine besondere Art, und abwechselnd gewinnen sie die Oberhand im Umlauf der Zeit.“¹²⁷ Für ihn hatte also keines der Elemente an sich ein Übergewicht, stattdessen standen sie in einem Spannungsverhältnis zueinander und ihr Zusammenspiel bestimmte das körperliche Geschehen – sei es in Krankheit oder in Gesundheit.¹²⁸

Es war Philiston, einer seiner Nachfolger in der sizilianischen Ärzteschule, der Empedokles' Elementenlehre mit der Lehre von den Qualitäten – also der Lehre von den Eigenschaften heiß, trocken, kalt und feucht – verband und damit zu ihrer weiteren Entwicklung beitrug.¹²⁹

¹²⁵ Vgl. Ackerknecht (1992), S. 37-38.

¹²⁶ Vgl. Ackerknecht (1992), S. 38, Gernot Böhme, Hartmut Böhme: Feuer, Wasser, Erde, Luft. Eine Kulturgeschichte der Elemente. München: Beck 1996, S. 93-94.

¹²⁷ Zit. n. Böhme (1996), S. 98.

¹²⁸ Vgl. Böhme (1996), S. 97-98.

¹²⁹ Vgl. Böhme (1996), S. 97, Ackerknecht (1992), S. 38.

3.1.1.2 Hippokrates und das „Corpus Hippocraticum“

Ein weiterer bedeutender Meilenstein in der Entwicklung der Humoralpathologie wurde mit dem „Corpus Hippocraticum“ gesetzt. Dieses 50 bis 70 Bücher umfassende Werk wurde nach dem Arzt Hippokrates, dem „Vater der Medizin“,¹³⁰ (um 460 bis um 360 v. Chr.)¹³¹ benannt, obwohl man nicht weiß, ob beziehungsweise wie viele er davon tatsächlich geschrieben hat. Generell ist sehr wenig über sein Leben bekannt; es gilt aber als wahrscheinlich, dass er einer alten Arztfamilie entstammte, die bereits seit Generationen auf der griechischen Insel Kos ansässig war.¹³²

Das Corpus umfasste „Schriften der verschiedensten Verfasser und Zeiten und der verschiedensten Art, Kompilationen, Exzerpte, Reden, Handbücher, Notizen, Monographien, Bücher für Laien und Spezialabhandlungen für Ärzte“.¹³³ Diese unterschiedlichen Texte, deren Ansichten sich zum Teil widersprachen, wurden vermutlich zwischen 420 vor Christus und 100 nach Christus verfasst.¹³⁴ Die Werke enthielten Theorien, die sich mit den allgemeinen Elementen Luft, Feuer, Wasser und Erde beschäftigten, Theorien über die Elemente, die dem menschlichen Organismus zugrunde liegen – also Blut, Schleim, sowie gelbe und schwarze Galle – und Theorien über die Rheumalehre, das heißt über die Lehre von den krankhaften Flüssen.¹³⁵ Von besonderer Bedeutung für die Kodifizierung der Humoralpathologie waren dabei die Schriften „Über die Natur des Menschen“, „Die gesunde Lebensordnung“ und „Die Diät“.¹³⁶

„Über die Natur des Menschen“ wurde vermutlich von Polybos, dem Schwiegersohn des Hippokrates, um 400 vor Christus geschrieben. Darin finden sich die Grundlagen der humoralpathologischen Systembildung, die auch auf Galen großen Einfluss hatten, der in späterer Zeit wesentlich zur Normierung der Vier-Elementenlehre im medizinischen Denken beitrug. In dem Werk werden nicht nur die vier Grundstoffe im menschlichen Körper angesprochen, sondern sie werden auch in einen Zusammenhang mit den Elementarqualitäten gebracht. Darüber hinaus werden die vier Kardinalsäfte thematisiert:¹³⁷ „Der Körper des Menschen enthält Blut, Phlegma, gelbe

¹³⁰ Vgl. Ackerknecht (1992), S. 40.

¹³¹ Vgl. Kay Peter Jankrift: Krankheit und Heilkunde im Mittelalter. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 2003, S. 7.

¹³² Vgl. Ackerknecht (1992), S. 40.

¹³³ Schöner (1964), S. 15.

¹³⁴ Vgl. Ackerknecht (1992), S. 40

¹³⁵ Vgl. Schöner (1964), S. 16.

¹³⁶ Vgl. Schöner (1964), S. 17, 22, 28-29.

¹³⁷ Vgl. Schöner (1964), S. 17-18.

und schwarze Galle, und dies macht bei ihm die Beschaffenheit des Körpers aus, und dadurch ist er krank und gesund. Am gesündesten ist er nämlich, wenn diese Säfte an Stärke und Menge in einem richtigen Verhältnis zueinander stehen und am besten gemischt sind.“¹³⁸ Es fällt auf, dass hier auch bereits das richtige Mischungsverhältnis der Säfte als Ursache für Gesundheit genannt wurde. Schließlich beinhaltet die Schrift die Relation zwischen den vier Säften, den vier Jahreszeiten und den vier Qualitäten:¹³⁹ „Der Schleim im Menschen vermehrt sich im Winter. Denn dies ist derjenige der Säfte, die im Körper enthalten sind, der von seiner Natur her dem Winter am nächsten kommt. Denn er ist der kälteste.“¹⁴⁰ Parallel dazu wurden der Sommer als trocken und heiß, das Frühjahr als feucht und warm, sowie der Herbst als trocken und kühl bezeichnet. Sommer und Herbst standen im Zeichen der Galle, während im Frühling das Blut vermehrt auftrat.¹⁴¹ „Der Körper des Menschen enthält also alle diese Elemente fortwährend; aber im Wechsel der Jahreszeiten nehmen sie zu oder ab, jedes nach seinem Anteil und nach seiner Natur.“¹⁴² Zusammenfassend lässt sich sagen, dass „Über die Natur des Menschen“ mit den Kardinalsäften, den Elementarqualitäten und der Jahreszeitenlehre bereits wesentliche Züge der Humoralpathologie enthielt, die für das medizinische Denken mehrerer Jahrhunderte bestimmend wurde.

Die soeben dargestellten Inhalte wurden in anderen Schriften des Corpus, wie beispielsweise in der Abhandlung „Die gesunde Lebensordnung“, mehrfach wiederholt. Diese Überschneidungen sollen hier nicht noch einmal angeführt werden, allerdings finden sich noch weitere, darüber hinausgehende Erkenntnisse in den hippokratischen Werken: Der angesprochene Text „Die gesunde Lebensordnung“, der vermutlich zu Beginn des vierten Jahrhunderts vor Christus entstand und ebenfalls Polybos zugeschrieben wird, berücksichtigt die Verschiedenartigkeit der Lebensalter und ihren Einfluss auf Krankheit und Gesundheit. Im Sinne der Empfehlung einer konträren Lebensweise galt für Jugendliche zum Beispiel eine „feuchtere“ Lebensart als besser, weil sich das Jugendalter durch die Primärqualität „trocken“ auszeichnete. In der Schrift wurde das Augenmerk vor allem darauf gelegt, eine hygienisch-diätetische Anleitung zur gesunden Lebensführung zu geben.¹⁴³

¹³⁸ Charlotte Schubert, Wolfgang Leschhorn (Hrsg.): Hippokrates. Ausgewählte Schriften. Düsseldorf, Zürich: Artemis und Winkler 2006, S. 179-181.

¹³⁹ Vgl. Schöner (1964), S. 18-19.

¹⁴⁰ Schubert (2006), S. 185.

¹⁴¹ Vgl. Schubert (2006), S. 185-187, Schöner (1964), S. 18-19.

¹⁴² Schubert (2006), S. 187.

¹⁴³ Vgl. Schöner (1964), S. 21-23.

Zuletzt sei an dieser Stelle noch auf das vier Bücher umfassende Werk „Die Diät“ eingegangen. Die vermutlich im vierten Jahrhundert vor Christus abgefasste Schrift enthält eine Vielzahl an diätetischen Regeln, die Einflüsse jeglicher Art bei der Gesundheitsvorsorge beachteten,¹⁴⁴ nämlich: „das richtige Verhältnis der Anstrengungen zu der Speisemenge, Konstitution und Alter des Körpers, Jahreszeiten, Luftveränderungen, Lage der Gegenden, klimatische Beschaffenheit des Jahres, Auf- und Untergang der Gestirne, damit man sich vor den Veränderungen und vor den übermächtigen Wirkungen einerseits von Speise, Trank, Luft, andererseits der ganzen Welt, woraus ja den Menschen die Krankheiten erwachsen, zu hüten weiß“.¹⁴⁵ In diesem Werk werden nun auch die Geschlechtsunterschiede angesprochen, Frauen zeichneten sich demnach durch die Qualitäten „feucht“ und „kalt“ aus, während Männer mit den Qualitäten „trocken“ und „warm“ charakterisiert wurden.¹⁴⁶

Fasst man die hier grob dargestellten Erkenntnisse des „Corpus Hippocraticum“ zusammen, so ergibt sich folgendes Schema der Vier-Elementenlehre:¹⁴⁷



Diese Anordnung spiegelte die Grundeinstellung des hippokratischen Arztes wider, da es ihm nicht darum ging, einzelne Symptome zu behandeln, sondern den menschlichen Körper in seiner Gesamtheit, der in einer ununterbrochenen Interaktion mit seiner Umwelt stand. Dabei wurde Gesundheit als eine ausgeglichene Mischung der Säfte, als Eukrasie, angesehen, während die Ursache für Krankheiten in der falschen Mischung

¹⁴⁴ Vgl. Schöner (1964), S. 28-29.

¹⁴⁵ Zit. n. Schöner (1964), S. 29-30.

¹⁴⁶ Vgl. Schöner (1964), S. 30-31.

¹⁴⁷ Vgl. Schöner (1964), S. 58.

der Säfte, in der Dyskrasie, lag. Dem Arzt kam die Aufgabe zu, der Natur (physis), der eine starke heilende Kraft zugeschrieben wurde, in ihrem Heilprozess zu helfen. Die Diät galt dabei als wichtigstes Mittel.¹⁴⁸

3.1.1.3 Galen

Durch die bereits gemachten Ausführungen sollte allerdings nicht der Eindruck entstehen, dass die Medizin während der gesamten Antike im Zeichen der Humoralpathologie stand. Im Gegenteil, von 300 bis ins erste Jahrhundert vor Christus spielte die Viersäftelehre in der Medizin eine untergeordnetere Rolle,¹⁴⁹ stattdessen folgte eine Medizinschule auf die andere.¹⁵⁰

Erst mit Galen wurde die Humoralpathologie zu der beherrschenden Theorie in der Medizin und blieb es bis in das 18. Jahrhundert. Galen, der um 129 nach Christus in Pergamon in Kleinasien geboren wurde, studierte mehrere Jahre Medizin in Smyrna, Korinth und Alexandria, bevor er in seine Heimatstadt zurückkehrte, um dort als Arzt zu praktizieren. Im Jahr 161 ging er nach Rom, wo er sich als Lektor, Arzt und Experimentator einen Namen machte, weshalb er später zum Leibarzt von Marc Aurel (121 bis 180 n. Chr.) wurde. Er war ein sehr produktiver Forscher, der mindestens 100 medizinische Werke schrieb. Galen starb zwischen 199 und 216 in Rom. Ihm kam das Verdienst zu, mit seiner Kompilation eine Synthese der zahlreichen ärztlichen Gruppen und Theorien zu erreichen, die die Medizin zu der Zeit beherrschten.¹⁵¹

Das „Corpus Hippocraticum“, welches das Grundgerüst seiner Doktrin bildete, verknüpfte er unter anderem mit den medizinischen Lehren der Empiriker, der Dogmatiker und der Pneumatiker. Die hippokratische Schrift „Über die Natur des Menschen“ diente Galen dabei als Fundament.¹⁵² Hier fand er „das Viererschema der Kardinalsäfte, das er dann [...] mit den vier Hauptfarben, Kardinalorganen, Elementarqualitäten, Elementen, Jahreszeiten, Lebensaltern usw. endgültig zu einem Makro- und Mikrokosmos umschließenden System ausbaute“.¹⁵³ Dabei war er Anhänger der Teleologie, das heißt, er glaubte, dass jedes Organ von Gott zu einem bestimmten Zweck geschaffen worden sei, aus dem man seine Funktion ableiten

¹⁴⁸ Vgl. Ackerknecht (1992), S. 44.

¹⁴⁹ Vgl. Schöner (1964), S. 78.

¹⁵⁰ Vgl. Ackerknecht (1992), S. 45.

¹⁵¹ Vgl. Ackerknecht (1992), S. 51, Jankrift (2003), S. 8, Ackerknecht (1970), S. 36.

¹⁵² Vgl. Schöner (1964), S. 86-87, Ackerknecht (1970), S. 25-28.

¹⁵³ Schöner (1964), S. 87.

könne.¹⁵⁴ So ergab sich eine Ordnung, die große Ähnlichkeiten mit dem im vorherigen Kapitel präsentierten Schema der hippokratischen Vier-Elementenlehre aufwies, gleichzeitig aber auch mehrere Erweiterungen enthielt.¹⁵⁵

Auch wenn Galen sich stolz als Erbe des Hippokrates bezeichnete und er in bestimmten Fällen tatsächlich ein Hippokratiker war – beispielsweise in seiner Unterstreichung einer vorbeugenden hygienischen Lebensweise – kann er trotzdem nur bedingt als ein solcher gelten,¹⁵⁶ denn „[i]n den hippokratischen Schriften blieb die Medizin im Wesentlichen eine Kunst, ein Handwerk. Erst mit Galen wurde sie eine Wissenschaft, die die Grundlage für die wissenschaftliche Medizin der Neuzeit legte.“¹⁵⁷

3.1.2 Die Heilkunde des Mittelalters

Mit Galen endete die schöpferische Zeit der griechischen Medizin.¹⁵⁸ Im Westen wurden die klassischen Texte nunmehr lediglich gesammelt und gedeutet, beispielsweise durch Marcellus von Bordeaux (um 400) oder durch den Fuldaer Abt Rhabanus Maurus (780 bis 856). Eine wichtige Rolle nahmen dabei zu Beginn des Mittelalters Mönche ein, die als Ärzte praktizierten und die medizinischen Texte zusammenfassten. So erarbeitete beispielsweise der römische Staatsmann Aurelius Cassiodorus (um 490 bis 573), der sich in das Benediktinerkloster Montecassino zurückgezogen hatte, Zusammenfassungen der Werke von Galen. Allerdings darf die monastische Medizin nicht überschätzt werden, denn ihre Schriften bestanden hauptsächlich aus Übersetzungsarbeiten der griechischen Klassiker in das Lateinische und aus praktischen Abhandlungen für die Betreuung der klösterlichen Krankenabteilungen und der Kräutergärten. Darüber hinaus hatte das frühe Christentum wenig Interesse an der Heilkunde, da der Fokus auf der unsterblichen Seele statt auf dem sterblichen Körper lag und Krankheiten vor allem durch Gebet, Buße und durch Beistand der Heiligen gelindert werden sollten.¹⁵⁹

Bei den Arabern allerdings lebte das Erbe der Humoralpathologie weiter und gelangte während des Hochmittelalters von dort wieder in die westeuropäische

¹⁵⁴ Vgl. Ackerknecht (1992), S. 52-53.

¹⁵⁵ Vgl. Schöner (1964), S. 92.

¹⁵⁶ Vgl. Ackerknecht (1970), S. 36.

¹⁵⁷ Ackerknecht (1992), S. 51-52.

¹⁵⁸ Vgl. Ackerknecht (1970), S. 43.

¹⁵⁹ Vgl. Ackerknecht (1992), S. 56-57.

Medizin.¹⁶⁰ Christliche Sekten, die aus dem byzantinischen Reich vertrieben worden waren, brachten ihr Wissen der griechischen Medizin zu den Arabern und übersetzten die Werke in die semitischen Sprachen. In einem zweiten Schritt bereicherten die Araber diese Texte, so dass sie ihre eigene klassische medizinische Literatur entwickelten und zu überzeugten Galenisten wurden. Einer der bedeutendsten dieser Autoren war der Perser Rhazes oder Al Rhazes (860 bis 932), dessen Schrift „Liber Elhavi seu totum continentis“ eine Zusammenfassung der damaligen Medizin darstellte. Ein weiterer bedeutender persischer Autor, Avicenna oder Ibn Sina (980 bis 1037), verfasste mit seiner Enzyklopädie „Liber medicinae“ ein Werk, das für mehrere hundert Jahre zu dem wichtigsten medizinischen Handbuch wurde.¹⁶¹ Beide wurden unter anderem in der bereits angesprochenen Gesundheitslehre „Regimen vitae“ zitiert,¹⁶² was zeigt, dass sie auch in der westlichen Welt Anerkennung als Autoritäten fanden. Nach dem Jahr 1000 gelangte die arabische Medizin, und mit ihr die Humoralpathologie, mit Hilfe von arabisch-lateinischen Übersetzungen, beispielsweise durch Constantinus Africanus (1020 bis 1087) oder Gerhard von Cremona (1140 bis 1187), über Süditalien, Spanien und Südfrankreich zurück in die abendländische mittelalterliche Medizin.¹⁶³

Mit der Wiedereinführung der Vier-Elementenlehre folgte die Epoche der scholastischen Medizin. Diese zeichnete sich durch die starre Nachahmung der antiken Theorien und Methoden aus. Allerdings enthielten die Texte aufgrund der vielen Übersetzungen und Abschriften Fehler und Widersprüche, die Diskussionen notwendig machten, um folgerichtige Haltungen aus ihnen ableiten zu können.¹⁶⁴ Möglicherweise entstanden in diesem Zusammenhang die vier Temperamente Sanguiniker, Choliker, Melancholiker und Phlegmatiker. Demnach konnte das Temperament eines Menschen aufgrund der jeweiligen Zusammensetzung der Säfte bestimmt werden: Bei dem Sanguiniker überwog das Blut, bei dem Choliker die gelbe Galle, bei dem Melancholiker die schwarze Galle und bei dem Phlegmatiker der Schleim. Dies hatte Einfluss auf den Charakter: Der Choliker zeichnete sich durch Kühnheit und ein aufbrausendes Gemüt aus, der Sanguiniker durch Heiterkeit, der Melancholiker durch Trotz und Unverschämtheit und der Phlegmatiker durch Träg- und Torheit.¹⁶⁵ Die Temperamente wurden also optimal in die Vier-Elementenlehre eingepasst und trugen zu einer weiteren Differenzierung des Systems bei. Als Urheber wurde

¹⁶⁰ Vgl. Ackerknecht (1970), S. 45.

¹⁶¹ Vgl. Ackerknecht (1992), S. 58, Ackerknecht (1970), S. 45.

¹⁶² Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 216-217 u.a.

¹⁶³ Vgl. Ackerknecht (1970), S. 45, 49.

¹⁶⁴ Vgl. Ackerknecht (1992), S. 61.

¹⁶⁵ Vgl. Böhme (1996), S. 165, Jankrift (2003), S. 8.

fälschlicherweise häufig Galen genannt, die Einteilung lässt sich jedoch erst im zwölften Jahrhundert bei Honorius von Autun finden.¹⁶⁶

Etwa zur gleichen Zeit wurden mit Salerno und Montpellier die erste medizinische Schule beziehungsweise Universität im christlichen Westen gegründet. Es entstanden zahlreiche medizinische Abhandlungen, wie zum Beispiel die Schriften des aus Montpellier stammenden Arztes Arnald von Villanova,¹⁶⁷ dessen „Regimen sanitatis ad regem Aragonum“ bereits in Kapitel 2.1.2 kurz erläutert worden ist. Somit halfen die Werke der Ärzte und Professoren in Form von Gesundheitslehren dabei, das medizinische Wissen der Zeit einem „größeren“ Kreis an Menschen zugänglich zu machen.

3.2 Humoralpathologische Aussagen in mittelalterlichen Gesundheitslehren

Nachdem in dem vorherigen Kapitel die Entstehung und Entwicklung der Humoralpathologie dargestellt wurde, wird nun die Auswertung der mittelalterlichen Gesundheitslehren folgen. Das Regimen Heinrich Laufenbergs, das „Regimen vitae“, das „Büchlein der Gesundheit“ und die Diätetik in dem Kochbuch Meister Eberhards wurden auf die bereits dargestellten wichtigen Punkte der Vier-Elementenlehre untersucht. Im Einzelnen handelt es sich dabei um die Aussagen, die sich in den Regimina über die Ernährung in Bezug auf die Nahrungsmittel, die Temperamente, das Alter, die Jahreszeiten und die Geschlechter finden lassen. Die Analyse hat gezeigt, dass die in dieser Arbeit herangezogenen Gesundheitslehren keine Angaben über eine geschlechtsspezifische Ernährung beinhalten. Deshalb kann dieser Aspekt nicht in die weitere Betrachtung einbezogen werden, so dass im Folgenden lediglich die Gesichtspunkte Nahrungsmittel, Temperamente, Altersstufen und Jahreszeiten berücksichtigt werden.

3.2.1 Über die Nahrungsmittel

Besonders ergiebig für die vorliegende Arbeit waren die in den Gesundheitslehren enthaltenen langen Aufstellungen über die Primärqualitäten und sonstigen Eigenschaften einzelner Lebensmittel. Hier sind das „Regimen vitae“, das „Büchlein der

¹⁶⁶ Vgl. Schöner (1964), S. 93.

¹⁶⁷ Vgl. Ackerknecht (1992), S. 60, Ackerknecht (1970), S. 49-50.

Gesundheit“ und die Diätetik Meister Eberhards recht ausführlich. In dem Regimen Heinrich Laufenbergs lassen sich zwar im Vergleich dazu relativ wenige Aussagen über einzelne Lebensmittel finden, umso ausführlicher beschäftigt sich diese Gesundheitslehre aber mit den Jahreszeiten und den verschiedenen Altersstufen.

Die Angaben in den einzelnen Regimina zu den Eigenschaften der Lebensmittel unterschieden sich zum Teil erheblich. Der Umfang der Informationen reichte von kurzen Hinweisen – wie etwa bei Pfifferlingen, die lediglich als feucht beschrieben wurden¹⁶⁸ – über kurze Erläuterungen der Unterschiede – beispielsweise bei Weintrauben, bei denen zwischen süßen Trauben, die über die Primärqualität „heiß“ verfügten und sauren Weintrauben, die als kalt klassifiziert wurden, differenziert wurde¹⁶⁹ – bis hin zu detaillierten Erklärungen und Vorschriften, wie sie zum Beispiel in Bezug auf Fleisch zu finden sind.

Geeignetem Fleisch, also solchem, das nicht von alten oder tragenden Tieren stammte, wurde die Qualität „heiß“ zugeschrieben und damit die Fähigkeit, Kraft und Hitze zu geben. Aus diesem Grund wurde es als ungesund für Menschen mit Fieber oder im Sommer angesehen,¹⁷⁰ da bei diesen Menschen beziehungsweise in dieser Jahreszeit die Qualität „heiß“ überwog und der Verzehr von Fleisch nicht zu einem ausgewogenen Mischungsverhältnis beitragen konnte. Die Hitze des Fleisches konnte noch verstärkt werden, indem es mit Eiern, Pfeffer oder anderen Gewürzen zubereitet wurde.¹⁷¹ Das „Büchlein der Gesundheit“ und die Diätetik Meister Eberhards stimmten darin überein, dass gebratenes Fleisch zwar gesund, gekochtes Fleisch aber die gesündeste Zubereitungsart sei.¹⁷² Doch bei diesen allgemeinen Hinweisen blieb es nicht, denn zusätzlich wurden die Wirkungen von verschiedenen Körperteilen der Tiere erläutert: So wurde das Hirn als kalt klassifiziert, das dem Magen schadet. Der Kopf wiederum galt als heiß, ebenso die Leber.¹⁷³ In den Hinweisen zu den Eigenschaften und Wirkungen von Fleisch zeigt sich bereits, was sich auch an anderen Stellen der Gesundheitslehren wiederfinden lässt: Die Angaben in den Regimina ergänzen sich zwar häufig, zum Teil machen sie aber auch sich widersprechende Aussagen. So wurde beispielsweise die Milz in der Diätetik Meister Eberhards als unverdaulich und schädlich für den Menschen beschrieben, während sie laut „Regimen vitae“ kräftigend

¹⁶⁸ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 196.

¹⁶⁹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 213-214, 248, Feyl (1961), S. 358.

¹⁷⁰ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 208-209, 240-241, Feyl (1961), S. 359.

¹⁷¹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 209.

¹⁷² Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 240, Feyl (1961), S. 359.

¹⁷³ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 210, 244, Feyl (1961), S. 360.

wirken sollte.¹⁷⁴ Da derartige Widersprüche in dieser Arbeit nicht geklärt werden können, soll bei der Analyse der Kochbücher in entsprechenden Fällen darauf hingewiesen beziehungsweise die zweifelhaften Informationen nicht berücksichtigt werden.

Weitere Lebensmittel, wie beispielsweise Äpfel, Eier, Fisch, Milch, Mandeln und Käse, wurden in den Regimina ebenfalls sehr ausführlich behandelt und spielten auch für die Untersuchung der Kochbücher eine wichtige Rolle. Bei Äpfeln wurde in den Gesundheitslehren zwischen süßen und sauren Äpfeln unterschieden. Während die süßen über die Primärqualitäten „heiß“ und „feucht“ verfügen sollten, galten die sauren als kalt und trocken.¹⁷⁵ Das erschwerte die Untersuchung der Kochrezepte, da in ihnen oftmals nicht angegeben ist, ob für das jeweilige Gericht süße oder saure Äpfel verwendet werden sollen, diese Wahl aber Einfluss auf die Zusammenstellung der Nahrungsmittel nach humoralpathologischen Gesichtspunkten hatte.

Auch die nähere Betrachtung der Aussagen über Eier lieferte interessante Ergebnisse. Hier galt Eiweiß als kalt und Eigelb als heiß.¹⁷⁶ Wie sich in der Analyse der Kochbücher zeigen wird, gab es zwar manche Rezepte, in denen nur das Eigelb verwendet wurde, meist sollte aber das ganze Ei verarbeitet werden. In dem Fall wurde davon ausgegangen, dass die Primärqualitäten „heiß“ und „kalt“ in Bezug auf diese Zutat ausgeglichen waren. Allerdings sei darauf hingewiesen, dass sich die Annahme mit Hilfe der Gesundheitslehren nicht verifizieren lassen konnte. Eine weitere Differenzierung wurde in den Regimina zwischen Hühner-, Gänse- und Enteneiern vorgenommen. Gänse- und Enteneier wurden als ungesund eingestuft, während Hühnereier als gesund galten.¹⁷⁷ Da sich in den Kochrezepten wiederum keine Angaben dazu finden ließen, welche Eier verwendet werden sollten, wurde hier angenommen, dass es sich um Hühnereier handelte.

Nach Meister Eberhard waren „die fisch, die do ganggen sein in steinigenn vnd flissendenn wassernn vnd vil schüppenn haben vnd weder zu groß noch zu klein sein vnd nicht zu feist als ele und salmm, die suß sein vnd nicht vbel schmeckenn, die [...] pestenn“.¹⁷⁸ Fisch mit seinen Qualitäten „kalt“ und „feucht“ galt als gesund für Menschen mit heißer und trockener Natur. Allerdings wurde die gesundheitsfördernde Wirkung insofern eingeschränkt, dass er nicht nach großer körperlicher Anstrengung

¹⁷⁴ Vgl. Feyl (1961), S. 361, Hagenmeyer (1995), S. 210.

¹⁷⁵ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 214, 248, Feyl (1961), S. 357.

¹⁷⁶ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 213, 247, Feyl (1961), S. 358.

¹⁷⁷ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 213, 247.

¹⁷⁸ Feyl (1961), S. 359.

oder zusammen mit Milch verzehrt werden sollte.¹⁷⁹ Da Milch ebenfalls kalt und feucht war,¹⁸⁰ sollte so eventuell verhindert werden, dass diese Qualitäten in einem zu großen Maße durch die Nahrung aufgenommen wurden. Weshalb aber ausgerechnet auf den Verzicht dieser Kombination so großen Wert gelegt wurde, dass sie in allen untersuchten Regimina aufgenommen wurde, konnte nicht geklärt werden. Möglicherweise war es trotz der Überzeugung einer gesundheitsschädlichen Wirkung eine beliebte Zubereitungsart, weshalb dringend davor gewarnt wurde. Auch bei der Verarbeitung des Fisches sollte darauf geachtet werden, dass die Qualität „feucht“ nicht überwog. Deshalb war man der Meinung, dass gebratener Fisch gesünder sei als gekochter und falls man Fisch kochen wollte, sollte dies mit Wein, Essig oder Gewürzen geschehen, weil diese Methoden ihm die Feuchtigkeit nahmen.¹⁸¹ Die Analyse von Fischrezepten war aufgrund mancher Aussagen der Gesundheitslehren ebenfalls schwierig: Im „Büchlein der Gesundheit“ und in der Diätetik Meister Eberhards wird darauf hingewiesen, dass gesalzener Fisch ungesund sei. Meister Eberhard machte allerdings eine Einschränkung, nämlich, dass frisch gesalzener Fisch wiederum gesund sei.¹⁸² Da in vielen Rezepten – auch in Fischrezepten – häufig angemerkt wurde, dass man salzen solle, ist es aufgrund des Widerspruchs in den Regimina nicht möglich zu entscheiden, ob die Rezepte in diesem Punkt das Wissen der Gesundheitslehren beachteten oder nicht.

Wie bereits erwähnt, galt frische Milch als feucht und kalt. Aus diesem Grund war sie gut für Menschen mit trockener Natur geeignet. Mehrere Gesundheitslehren wiesen darauf hin, dass man sie mit etwas Honig, Zucker oder Salz zu sich nehmen sollte, um der schädlichen Wirkung, die sie auf den Magen hatte, entgegen zu wirken.¹⁸³ In den Gesundheitslehren fanden sich zwar keine Aussagen über Zucker, aber sowohl Honig als auch Salz zeichneten sich durch die Qualität „heiß“ aus,¹⁸⁴ weshalb man bei diesem Hinweis davon ausgehen kann, dass wiederum ein ausgewogenes Verhältnis der Qualitäten angestrebt wurde.

Mandeln waren ein wichtiger Bestandteil von Mandelmilch, die vor allem in der Fastenzeit eine wichtige Rolle spielte. Sie waren heißer und feuchter Natur und galten als gut für das Gehirn und schlaffördernd. Das „Büchlein der Gesundheit“ und Eberhard

¹⁷⁹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 197-198, 211, 229, Menge (1976), S. 294, Feyl (1961), S. 359.

¹⁸⁰ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 211, Feyl (1961), S. 358.

¹⁸¹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 245, Feyl (1961), S. 362.

¹⁸² Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 245, Feyl (1961), S. 359.

¹⁸³ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 211-212, 246, Feyl (1961), S. 358.

¹⁸⁴ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 254.

wiesen darauf hin, dass sie geschält und mit Zucker oder Weißbrot gegessen werden sollten.¹⁸⁵

Wenn Käse als Zutat in einem Rezept genannt wurde, ergab sich ein ähnliches Problem bei der Analyse wie bei den Äpfeln: Jungem Käse wurden nämlich die Qualitäten „kalt“ und „feucht“ zugeschrieben, während gereifter Käse als heiß und trocken galt.¹⁸⁶ In den Rezepten wurde allerdings nicht erwähnt, welche Art von Käse verwendet werden sollte, so dass es auch in diesen Fällen schwierig zu entscheiden war, welchen Einfluss die Gesundheitslehren auf die Konzeption der Rezepte hatten. Wenn bei der Untersuchung aufgrund des fehlenden Hinweises in den Kochbüchern, ob es sich um jungen oder gereiften Käse handeln sollte, davon ausgegangen wird, dass er weder zu jung noch zu alt sein sollte, könnte man davon ausgehen, dass die Primärqualitäten ausgewogen waren. Allerdings wurde in den Regimina darauf hingewiesen, dass gesunder Käse nicht zu jung und nicht zu alt sein sollte, so dass die Annahme, genau diese Art sei verwendet worden, zu einem Zirkelschluss führt: Um die Frage beantworten zu können, inwieweit Gesundheitslehren in Kochbüchern beachtet wurden, wird die Information der Regimina über das Alter des Käses als in den Rezepten enthalten angesehen. Diese Problematik konnte nicht gelöst werden, sie sollte jedoch nicht vergessen werden.

Abgesehen von den bisher kurz angerissenen Schwierigkeiten in Bezug auf die Untersuchung der Nahrungsmittel in den Kochbüchern, ergaben sich zusätzlich noch weitere Komplikationen, weil sich bei einigen Lebensmitteln lediglich sehr kurze Hinweise ohne zusätzliche Erläuterungen fanden. So wurde bei Kirschen beispielsweise darauf aufmerksam gemacht, dass sie zu Beginn einer Mahlzeit gegessen werden sollten.¹⁸⁷ Weshalb das getan werden sollte, darüber fanden sich keine Angaben. Dieser und ähnliche Fälle erschwerten die Untersuchung der Kochbücher, weil nützliche weiterführende Erklärungen fehlten. Denn auch wenn die Regimina bei der Beschreibung der Nahrungsmittel meist so ausführlich waren, dass auf dieser Grundlage die Analyse der Kochbücher durchgeführt werden konnte, sollte nicht vergessen werden, dass sich einige Wissenslücken nicht schließen lassen konnten, was Auswirkungen auf die Möglichkeiten der Schlussfolgerung hatte.

¹⁸⁵ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 216, 251, Feyl (1961), S. 356.

¹⁸⁶ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 212, 247, Menge (1976), S. 299, Feyl (1961), S. 358.

¹⁸⁷ Vgl. Feyl (1961), S. 357.

3.2.2 Über die Temperamente

Wie bereits in Kapitel 3.1.2 dargelegt wurde, entstand während des Mittelalters die Vorstellung von den vier Temperamenten Sanguiniker, Melancholiker, Phlegmatiker und Choleriker, die in die Konzeption der Humoralpathologie integriert wurden. Das Temperament eines Menschen wurde demnach durch die Mischung der Säfte bestimmt. Bei dem Sanguiniker überwog das Blut, bei dem Melancholiker die schwarze Galle, bei dem Phlegmatiker der Schleim und bei dem Choleriker die gelbe Galle.¹⁸⁸ Da es bei einer gesunden Lebensführung nach humoralpathologischen Gesichtspunkten vor allem darum ging, das Mischungsverhältnis der Säfte und Primärqualitäten in einem ausgewogenen Zustand zu erhalten, waren auch das Wissen über die Temperamente und über die richtige Ernährung der jeweiligen Temperamente von großer Bedeutung, denn „es sol ain yeder mensch sein natur ansehen und sol sich nach der obeschri[...]ben lere speysen.“¹⁸⁹ Das „Büchlein der Gesundheit“, aus dem das vorherige Zitat stammt, führte auch aus, „das ain melanco[...]licus, der truckner und kalter natur ist, der bedorff speis, die vast feucht sein und etwas warm.“¹⁹⁰ Melancholiker verfügten demnach über die Qualitäten „kalt“ und „trocken“, weshalb heiße und feuchte Gerichte für sie besonders geeignet waren. Zu diesem Schluss kamen auch die anderen untersuchten Regimina.¹⁹¹ Zusätzlich zu diesen allgemeinen Hinweisen wurden einige Nahrungsmittel als besonders gesund beziehungsweise ungesund für Melancholiker eingeordnet: Krebse, Milch und Fisch waren für Menschen mit trockener Natur besonders verträglich, während Honig aufgrund seiner Qualität „heiß“ als gut geeignet für die „kalten“ Melancholiker galt.¹⁹² Rindfleisch und Gerste dagegen „schadt allen menschen, die do melancolici sein“.¹⁹³

Der Sanguiniker zeichnete sich durch die Qualitäten „heiß“ und „feucht“ aus. Aufgrund der Hitze galt Fisch auch hier als sehr nahrhaft und gesund,¹⁹⁴ weil er mit seiner kalten Komplexion das passende Gegenstück bildete. Allerdings zeigt sich an dieser Stelle, dass das Schema der Vier-Elementenlehre in Bezug auf die passenden Gerichte für die jeweiligen Temperamente durchbrochen wurde: Da der Sanguiniker als heiß und feucht charakterisiert wurde, müssten für ihn theoretisch kalte und trockene

¹⁸⁸ Vgl. Böhme (1996), S. 165, Jankrift (2003), S. 8.

¹⁸⁹ Hagenmeyer (1995), S. 227.

¹⁹⁰ Hagenmeyer (1995), S. 227.

¹⁹¹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 220, Menge (1976), S. 276, 278.

¹⁹² Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 246, 254, Feyl (1961), S. 358.

¹⁹³ Feyl (1961), S. 360, vgl. Feyl (1961), S. 355.

¹⁹⁴ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 210-211, 245, Menge (1976), S. 271, Feyl (1961), S. 355.

Speisen und Nahrungsmittel besonders verträglich sein. Aber sowohl das „Regimen vitae“, als auch das Regimen Heinrich Laufenbergs stimmten darin überein, dass der Sanguiniker kaltes und feuchtes Essen zu sich nehmen sollte.¹⁹⁵ Wie dieser Widerspruch zu verstehen ist, konnte nicht geklärt werden. Bei der Analyse der Kochrezepte wurde allerdings davon ausgegangen, dass es sich in den Gesundheitslehren nicht um einen Fehler handelte und kalte und feuchte Lebensmittel als die zuträglichsten für Sanguiniker galten. Somit war für ihn, neben Fisch, Gerste sehr gesund, während Nüsse aufgrund ihrer ebenfalls heißen Natur schädlich waren.¹⁹⁶

Die Gesundheitslehren teilten recht wenig über den Phlegmatiker mit: Er galt als ein Mensch mit kalter und feuchter Natur und bedurfte deshalb warmer Speisen. Honig war wegen der enthaltenen Hitze gesund für ihn, Gerste schadete ihm dagegen genauso wie dem Melancholiker, da sich beide durch eine kalte Natur auszeichneten.¹⁹⁷

„Ain colericus ist trucken und warm und bedorff kalter und feuchter speis.“¹⁹⁸ Bei dem Choleriker wurde demnach das Schema der Humoralpathologie mit seinen Gegensätzen wieder eingehalten. Aufgrund der Erläuterungen, die man den Gesundheitslehren entnehmen kann, lassen sich im Grunde keine weiteren neuen Erkenntnisse hinzufügen. Der Vollständigkeit halber sei gesagt, dass für den Choleriker Fisch, Milch und Krebse wegen der darin enthaltenen Feuchtigkeit als gesund angesehen wurden, während Nüsse für ihn schädlich waren.¹⁹⁹

Wie die bisherigen Ausführungen bereits angedeutet haben, wurden in den Gesundheitslehren bei recht wenigen Nahrungsmitteln der Nutzen beziehungsweise der Schaden für Menschen der jeweiligen Temperamente angegeben. Deshalb waren an dieser Stelle vor allem die Charakterisierungen der Temperamente und der Primärqualitäten der für sie verträglichen sowie ungesunden Speisen wichtig, um während der Untersuchung der Kochrezepte selbst eine Einschätzung über die Zuträglichkeit der verwendeten Zutaten zu erarbeiten. Diese muss aber mit Einschränkung angenommen werden, da eine mögliche Durchbrechung des Vierer-Schemas in Bezug auf die Nahrungsmittel genauso möglich ist wie bei dem oben angesprochenen Sanguiniker und sie mit Hilfe der Gesundheitslehren nicht ausgeschlossen werden konnte.

¹⁹⁵ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 196, Menge (1976), S. 273.

¹⁹⁶ Vgl. Feyl (1961), S. 355, 357.

¹⁹⁷ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 196, 220, 227, 254, Menge (1976), S. 276, Feyl (1961), S. 355.

¹⁹⁸ Hagenmeyer (1995), S. 227.

¹⁹⁹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 211, 245-246, Feyl (1961), S. 357-358.

3.2.3 Über die Jahreszeiten

So wie die Nahrungsmittel und die Temperamente der Menschen über bestimmte Primärqualitäten verfügten, so wiesen auch die Jahreszeiten ihre jeweils eigenen Qualitäten auf, die für eine gesunde Ernährung mitberücksichtigt werden mussten. Der Frühling wurde als heiß und feucht eingestuft, der Sommer als heiß und trocken, der Herbst galt als kalt und trocken und der Winter als kalt und feucht.²⁰⁰

Vor allem Heinrich Laufenberg setzte sich in seinem Regimen mit einer verträglichen Ernährung über das Jahr hinweg auseinander, da er nicht nur allgemeine Hinweise gab, wie sie sich auch in den anderen Gesundheitslehren finden lassen, sondern er schlüsselte darüber hinaus für jeden Monat die geeigneten und ungeeigneten Gerichte und Zutaten auf.²⁰¹

Die Regimina empfahlen für den Frühling übereinstimmend milde Gerichte. Auch sollte man in dieser Zeit in Maßen essen, um dadurch das Übermaß, zu dem im Winter geraten wurde, wieder auszugleichen.²⁰² Die Herstellung beziehungsweise die Aufrechterhaltung eines Gleichgewichts lässt sich also nicht nur bei den Primärqualitäten finden, sondern auch auf anderen Ebenen, wie hier bei der Menge des Essens. Laufenberg nannte als Beispiele für die geforderten milden Nahrungsmittel Reh-, Kalb- und Lammfleisch sowie Ziegenmilch.²⁰³ Interessanterweise wurde mit dieser Auswahl gerade nicht die Systematik der Humoralpathologie eingehalten, weil in dem heißen und feuchten Frühjahr eigentlich kalte und trockene Nahrungsmittel empfohlen werden müssten. Fleisch zeichnete sich aber durch die Qualität „heiß“ aus und Milch galt als feucht. Da die Gesundheitslehren keine Informationen darüber enthielten, weshalb die Logik des Vierer-Schemas an mehreren Stellen durchbrochen wurde, konnte diese Frage nicht beantwortet werden. Allerdings lässt sich die Möglichkeit, dass es sich in dem Regimen Heinrich Laufenbergs um einen (Abschreib-) Fehler handelt, insoweit ausschließen, da oben genannte Zutaten an anderer Stelle wiederholt wurden: So wurden für den April frisches Fleisch empfohlen und im Mai wurde geraten, zerstoßene Fenchelsamen mit Ziegenmilch zu trinken.²⁰⁴

²⁰⁰ Vgl. Schöner (1964), S. 92.

²⁰¹ Vgl. Menge (1976), S. 138-171, 258-265.

²⁰² Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 196, Menge (1976), S. 258, Feyl (1961), S. 362.

²⁰³ Vgl. Menge (1976), S. 259.

²⁰⁴ Vgl. Menge (1976), S. 148, 152.

Im heißen und trockenen Sommer sollten wiederum leichte Speisen in kleinen Mengen gegessen werden, auch hier wurden Lamm- und Kalbfleisch empfohlen.²⁰⁵ Doch Laufenberg wies deutlich auf die Notwendigkeit des Ausgleichs der Qualitäten hin: „So hüte vor allen sachen / Die dir hitze künnet machen / Oder trúkenent ze vil“.²⁰⁶ Deshalb sollte Fleisch nicht gebraten, sondern in Wasser mit etwas Essig gekocht werden, um ihm die für den Sommer ungesunde Hitze zu nehmen. Aus diesem Grund wurden auch Gewürze und Knoblauch als nicht geeignet angesehen, da sie die Hitze verstärkten.²⁰⁷ Über den Verzehr von Obst herrschten unterschiedliche Meinungen: Laut dem „Regimen vitae“ sollte im Sommer Obst gegessen werden, die Diätetik Meister Eberhards lehnte das allerdings ab, da man von Obst Fieber bekomme.²⁰⁸ Wie in Kapitel 3.2.1 gezeigt wurde, hatten verschiedene Obstsorten unterschiedliche Primärqualitäten; die Qualitäten konnten sich sogar bei einer Obstsorte je nach Reifegrad ändern. Aus diesem Grund ist es schwierig zu beantworten, weshalb Eberhard im Sommer jegliches Obst ablehnte. Möglicherweise enthält Laufenbergs Hinweis die fehlende Information, nämlich dass im Sommer Obst mit saurem Geschmack gegessen werden sollte.²⁰⁹ Saure Äpfel beispielsweise waren kalt, während süße Äpfel als heiß klassifiziert wurden. Gleiches galt, wie bereits erwähnt, für saure und süße Weintrauben,²¹⁰ so dass es denkbar wäre, dass auch bei anderen Obstsorten auf diese Art differenziert wurde. Dadurch würde sich der scheinbare Widerspruch auflösen, wenn man davon ausgeht, dass die Empfehlung für saures und die Warnung für süßes Obst galten. Über die allgemeinen Hinweise hinaus, riet Laufenberg im Juni zu Fisch und hart gekochten Eiern, während er vor Schweinefleisch und Käse warnte. Im Juli galten Raute und Salbei als gesund und im August Polei und Wermut.²¹¹

Der Herbst war „füchte vnd ouch kalt“,²¹² weshalb zu warmen Gerichten und Nahrungsmitteln geraten wurde.²¹³ Für Laufenberg waren das im September Leber, Brot und Ziegenmilch, im Oktober gedünstetes Schweinefleisch, Pfeffer und Nelken, sowie im November Senf, Knoblauch und wiederum Pfeffer.²¹⁴

²⁰⁵ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 196, Menge (1976), S. 261, Feyl (1961), S. 361.

²⁰⁶ Menge (1976), S. 261.

²⁰⁷ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 241, 252, Menge (1976), 155, Feyl (1961), S. 356.

²⁰⁸ Vgl. Feyl (1995), S. 198, Feyl (1961), S. 362.

²⁰⁹ Vgl. Menge (1976), S. 261)

²¹⁰ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 214, 248.

²¹¹ Vgl. Menge (1976), S. 155, 159, 162.

²¹² Menge (1976), S. 263.

²¹³ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 196.

²¹⁴ Vgl. Menge (1976), S. 165, 168, 171.

Für den Winter wurden wieder mehr Ratschläge als für den Herbst gegeben. Da der Winter vor allem kalt war, sollte jede Möglichkeit genutzt werden, dem Körper Hitze zuzuführen. Die Gerichte und ihre Bestandteile sollten kräftig und heiß sein. Deshalb wurde Fleisch im Allgemeinen, vor allem aber Rind-, Hamel- und Schweinefleisch empfohlen. In dieser Jahreszeit war das Braten die geeignetere Zubereitungsart, weil auf diese Weise die Wärme des Fleisches verstärkt wurde. Wenn Fleisch gekocht wurde, dann sollte das in Kombination mit Eiern und Pfeffer geschehen, damit der Körper trotz der Zubereitungsart mit Hilfe der Zutaten gewärmt wurde. Auch der Verzehr von Nüssen, Mandeln und Knoblauch wurde den Benutzern der Gesundheitslehren ans Herz gelegt; den Kopf von Tieren sollte man aufgrund seiner Hitze überhaupt nur im Winter essen. Die Hinweise, die Laufenberg für die einzelnen Monate gab, stimmen im Grunde mit dem überein, was bisher genannt wurde: Für den Dezember empfahl er gebratenes Fleisch, für den Januar wärmende Gewürze wie Ingwer, Pfeffer und Nelken. Im Februar sollten die Menschen vor allem viel essen.²¹⁵

3.2.4 Über das Alter

Die Humoralpathologie kannte vier Altersstufen: Die Kindheit, das Jugend-, das Erwachsenen- und das Greisenalter, die sich ebenfalls durch unterschiedliche Primärqualitäten auszeichneten, auf die bei der Ernährung Rücksicht genommen werden sollte. Laufenberg verglich die einzelnen Altersstufen mit den vier Jahreszeiten.²¹⁶ Diese Verknüpfung ermöglichte die Ableitung von Informationen über die Lebensalter, die ansonsten recht wenig in den Regimina beachtet wurden.

Die Kindheit nannte er „ein hübsch junpfrow“²¹⁷ und setzte sie mit dem Frühling gleich. Daraus folgt, dass die Kindheit über die Qualitäten „heiß“ und „feucht“ verfügte. Es ermöglicht ebenso die Schlussfolgerung, dass Kinder maßvoll essen und vor allem milde Gerichte aus Lamm- oder Kalbfleisch sowie Ziegenmilch²¹⁸ zu sich nehmen sollten.²¹⁹

²¹⁵ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 196, 209-210, 216, 240, 244, 251, Menge (1976), S. 138, 141, 174, 264-265, Feyl (1961), S. 356-357, 361.

²¹⁶ Vgl. Menge (1976), S. 258, 260, 262, 264.

²¹⁷ Menge (1976), S. 258.

²¹⁸ Vgl. Menge (1976), S. 258-259.

²¹⁹ Mögliche Schwierigkeiten, die sich aus den Erkenntnissen der Jahreszeitenlehre der Regimina ergeben, sollen an dieser Stelle nicht noch einmal diskutiert werden, weil das bereits in dem Kapitel 3.2.3 geschehen ist und dort nachgelesen werden kann.

Das Jugendalter, nach Laufenberg „ein junge frow“,²²⁰ konnte mit dem Sommer verglichen werden, das heißt, es wies sich durch eine heiße und trockene Natur aus. Aus diesem Grund waren kalte und feuchte Nahrungsmittel wie Kalbfleisch und Obst mit saurem Geschmack für Jugendliche zuträglich.²²¹ Dem widersprechen allerdings die Diätetik Meister Eberhards und das „Regimen vitae“. In ihnen wurde darauf hingewiesen, dass Milch für Menschen dieses Alters nicht geeignet sei.²²² Es ist schwierig, für diesen Hinweis eine Erklärung zu finden, weil Milch als kalt und feucht eingestuft worden war²²³ und sie deshalb gerade als besonders gesund für Jugendliche gelten müsste.

„[E]in bestanden frow“²²⁴, das heißt das Erwachsenenalter, konnte wie der Herbst behandelt werden. Das Erwachsenenalter war kalt und feucht, weshalb warme Gerichte empfohlen wurden.²²⁵

Das Greisenalter, oder „ein alt wip“,²²⁶ wurde schließlich mit dem Winter verglichen. Da es kalt und trocken war, sollte man viel und vor allem heiße Nahrungsmittel verzehren.²²⁷ Auf das Greisenalter wurde eine besondere Aufmerksamkeit gerichtet, denn nicht nur Laufenbergs Regimen beschäftigte sich damit, sondern auch die drei anderen Gesundheitslehren, die sich mit den Lebensaltern ansonsten sehr wenig auseinandersetzten. In diesen drei Regimina wurde besonders auf den Nutzen von Milch für ältere Menschen hingewiesen. Obwohl auch das zunächst ein Widerspruch zu sein scheint, klärt das „Büchlein der Gesundheit“ hier auf: Da in diesem Lebensabschnitt die Feuchtigkeit abnahm, war Milch für ältere Menschen gesund.²²⁸ Daran zeigt sich ein Aspekt, der nun bereits mehrmals beobachtet werden konnte, nämlich dass Nahrungsmittel nicht nur dann als gesund eingestuft wurden, wenn beide Qualitäten für das entsprechende Temperament, die Jahreszeit oder das Alter als förderlich galten, sondern auch, wenn das nur auf eine der enthaltenen Qualitäten zutraf. Das erschwerte natürlich die Untersuchung der Kochbücher und führte dazu, dass manche Schlussfolgerungen recht spekulativ waren, weil die Gesundheitslehren häufig keinen Aufschluss darüber gaben, aufgrund welcher Qualität ein Nahrungsmittel im Einzelnen als förderlich oder schädlich galt.

²²⁰ Menge (1976), S. 260.

²²¹ Vgl. Menge (1976), S. 260-261.

²²² Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 212, Feyl (1961), S. 358.

²²³ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 211, Feyl (1961), S. 358.

²²⁴ Menge (1976), S. 262.

²²⁵ Vgl. Menge (1976), S. 262-263.

²²⁶ Menge (1976), S. 264.

²²⁷ Vgl. Menge (1976), S. 264.

²²⁸ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 212, 231, 246, Feyl (1961), S. 358.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die humoralpathologischen Aussagen in den mittelalterlichen Gesundheitslehren, die sich mit der Ernährung auseinandersetzten, außerordentlich komplex, vielschichtig und zum Teil nicht ohne Widersprüche waren. Bei der sich nun anschließenden Untersuchung der Kochrezepte wurde versucht, das zu berücksichtigen, was allerdings die Antwortsuche erschwerte, inwiefern sich die Erkenntnisse der Regimina tatsächlich in den Kochbüchern wiederfinden ließen.

3.3 Die Umsetzung der Gesundheitslehren in Kochbüchern

In diesem Kapitel wird schließlich gezeigt, welchen Einfluss die Gesundheitslehren wirklich auf die Konzeption der Kochrezepte ausübten. Da diese Arbeit das Ziel hat, einen möglichst breiten Überblick zu gewinnen, wurde nicht nur ein Kochbuch auf humoralpathologische Gesichtspunkte hin untersucht, sondern es wurden sechs Kochbücher aus verschiedenen Entstehungskontexten ausgewählt. Jedes Kochbuch enthielt zwischen 24 und 268 Rezepte,²²⁹ wovon aufgrund der Fülle des Materials nicht jedes Einzelne ausgewertet werden konnte. Daher wurden aus jedem Kochbuch fünf Rezepte ausgewählt, die näher betrachtet wurden. Um eine gewisse Vergleichsbasis herzustellen, wurden aus jedem Buch mindestens ein Fleischgericht, mindestens ein Fischgericht und mindestens eine Anleitung für ein Mus nach dem Zufallsprinzip gewählt. Diese Vorgehensweise schuf auf der einen Seite die erwähnte Vergleichsmöglichkeit, auf der anderen Seite erlaubte sie es, die Auswahl der Rezepte an das jeweilige Kochbuch anzupassen: So fanden sich beispielsweise in dem Kochbuch des Dorotheenklosters recht viele Rezepte für Mus, während die Auswahl bei anderen Gerichten etwas eingeschränkter war,²³⁰ so dass hier breiartige Speisen häufiger untersucht wurden als etwa in anderen Kochbüchern.

In allen Kochbüchern fanden sich in einzelnen Rezepten Hinweise auf die Beachtung von Gesundheitslehren.²³¹ Zum Teil wurden sie in die Analyse miteinbezogen, um herauszufinden, ob sie mit dem Wissen der Regimina übereinstimmten, zum Teil wurden sie aber bewusst außen vor gelassen und stattdessen Rezepte gewählt, die keine derartigen Hinweise enthielten, um zu überprüfen, bis zu welchem Grad sich die Gesundheitslehren in den Kochbüchern wiederfinden ließen und ob das auch bei Rezepten der Fall war, die keine derartigen Erläuterungen enthielten.

²²⁹ Vgl. Hirth (1966), S. 273, Aichholzer (1999), S. 379.

²³⁰ Vgl. Aichholzer (1999), S. 251-379.

²³¹ Vgl. u.a. Aichholzer (1999), S. 122, 300, Feyl (1961), S. 354.

Wie die vorherigen Kapitel gezeigt haben, war eine gesunde Ernährung nach humoralpathologischen Gesichtspunkten außerordentlich komplex, da verschiedenste Aspekte wie das Alter, das Temperament und die Jahreszeit berücksichtigt werden mussten. Wenn die Erkenntnisse der Gesundheitslehren tatsächlich auf diese Weise befolgt worden wären, hätte das eine stark individualisierte, auf jeden einzelnen Menschen zugeschnittene Ernährung bedeuten müssen, was in einer großen Hausgemeinschaft wohl kaum praktikabel gewesen wäre. Wenn im Folgenden also darauf hingewiesen wird, dass ein Gericht durch die Zusammenstellung der Zutaten für bestimmte Personengruppen besonders geeignet schien, soll das nicht suggerieren, dass dieses Gericht tatsächlich nur für Melancholiker oder Sanguiniker konzipiert worden sei, sondern es soll illustrieren, dass es sich durch bestimmte Qualitäten besonders auszeichnete.

An die Analyse der Rezepte aus den im zweiten Kapitel vorgestellten Kochbüchern werden sich eine kurze Zusammenfassung und ein Vergleich der Ergebnisse anschließen, die das Kapitel über Diätetik und Gesundheitslehren beenden.

3.3.1 Das „Buoch von guoter spise“

Begonnen werden soll mit dem ältesten deutschsprachigen Kochbuch, dem „Buoch von guoter spise“. Bei dem untersuchten Fleischrezept²³² handelte es sich um die Zubereitung von gebratenem Hirn. Dazu sollten Hirn (es wird keine Angabe darüber gemacht, von welchem Tier es stammen sollte), Mehl, Äpfel und Eier mit Gewürzen vermengt und gebraten werden. Als Alternative zu Hirn wurde Lunge genannt,²³³ die allerdings außer Acht gelassen werden soll, weil auf der Basis der Gesundheitslehren darüber keine Aussagen getroffen werden können. Auch über das Mehl und die Gewürze lässt sich nichts sagen, trotzdem kann man erkennen, dass das Rezept einige Elemente der Gesundheitslehren aufgegriffen hat: Das „Büchlein der Gesundheit“ gab an, dass gebratene Äpfel gesund seien²³⁴ und auf diese Weise wurden sie hier zubereitet. Mit Eiern wurde eine zweite gesunde Zutat verwendet. Allerdings galten gekochte Eier

²³² Alle vorgestellten Rezepte in den Kapiteln 3.3.1 bis 3.3.6 finden sich nach Kochbüchern geordnet und in der Reihenfolge ihres Auftretens im Anhang. Um ein leichteres Auffinden zu ermöglichen, wurden sie im Anhang von eins bis 30 durchnummeriert. Bei der Besprechung des jeweiligen Rezepts wird auf die entsprechende Nummer in einer Fußnote verwiesen. Vgl. Nr. 1 im Anhang.

²³³ Vgl. Hans Hajek (Hrsg.): *Daz buoch von guoter spise*. Aus der Würzburg-Münchener Handschrift. Berlin: Schmidt 1958, S. 16.

²³⁴ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 248.

als gesünder als gebratene,²³⁵ wie sie in diesem Rezept zubereitet werden sollten. Da Hirn kalter Natur war,²³⁶ wurde möglicherweise das Braten statt des Kochens favorisiert, weil der Bratvorgang dem Fleisch Hitze verlieh und somit für einen Ausgleich der Qualitäten sorgte. Für diese Schlussfolgerung spricht, dass das Hirn mit Eiern und Gewürzen zubereitet werden sollte, wodurch es ebenfalls Hitze erhielt.²³⁷ Es ist jedoch schwierig zu beurteilen, ob bestimmte Qualitäten bei dem Gericht überwogen, wenn man davon ausgeht, dass sie bei den Eiern ausgewogen waren und sich über das Mehl, die Gewürze und die Äpfel keine Aussagen treffen lassen. Allerdings schien es ein gesundes Essen gewesen zu sein, da die Regimina mehrere Zutaten als gesund bezeichnen. Auch legen die Zubereitungsart des Bratens und der Gebrauch von Eiern und Gewürzen den Verdacht nahe, dass es sich eher um ein Gericht für den Winter handelte.

Bei dem Fischgericht²³⁸ wurde die Zubereitung eines Lachses untersucht. Er sollte entschuppt und in Stücke geteilt werden. Diese sollten mit gehackter Petersilie, Salbei, Ingwer, Pfeffer, Anis und Salz gewürzt, in Teig gewendet und darin ausgebacken werden.²³⁹ Es fällt auf, dass nicht mehr nur von Gewürzen die Rede ist, sondern dass diese nun detailliert benannt werden. Ob Wert darauf gelegt wurde, dass genau diese Gewürze genutzt werden sollten, weil sie im Hinblick auf die Vier-Elementenlehre zusammengestellt wurden, lässt sich nicht beantworten, weil die Gesundheitslehren zu wenige Informationen über Gewürze boten. Allerdings weiß man, dass Pfeffer und Salz als heiß und trocken galten.²⁴⁰ Bei Pfeffer und Petersilie wurde zusätzlich explizit darauf hingewiesen, dass sie mit feuchten Nahrungsmitteln kombiniert werden sollten. Das ist in diesem Rezept mit dem Lachs, der als Fisch die Qualitäten „kalt“ und „feucht“ aufwies,²⁴¹ geschehen, weshalb die Schlussfolgerung, die Kombination sei der Vier-Elementenlehre geschuldet, zumindest möglich scheint. Der Hinweis, dass man mäßig salzen solle, fand sich in vielen Rezepten und lässt sich auf die Gesundheitslehren zurückführen, da es dort hieß, dass versalzenes Essen ungesund sei, weil es dem Magen schade und das Blut verbrenne. Das Verbot, dass Fisch nicht mit Milch zubereitet werden sollte,²⁴² wurde hier eingehalten. In diesem Rezept lassen

²³⁵ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 247.

²³⁶ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 210

²³⁷ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 240.

²³⁸ Vgl. Nr. 2 im Anhang.

²³⁹ Vgl. Hajek (1958), S. 21.

²⁴⁰ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 196, 229, 254, Feyl (1961), S. 361.

²⁴¹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 211, Menge (1976), S. 159, Feyl (1961), S. 361.

²⁴² Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 196, 229, 254, Feyl (1961), S. 361.

sich demnach wiederum einige Erkenntnisse der Gesundheitslehren wiederfinden. Aber auch bei diesem Gericht ist es schwierig, weitere Folgerungen zu ziehen, weil über viele der Zutaten Erkenntnisse fehlen. Da es ein Fischgericht ist, das mit seinen Qualitäten den Gegensatz zu denen des Sommers bildete und weil Salbei verwendet wurde, der ausdrücklich für diese Jahreszeit empfohlen wurde, schien das Essen jedoch eher für den Sommer geeignet zu sein.

Das nächste Gericht war ein sogenannter Blanc Manger,²⁴³ der sich in verschiedensten Variationen in vielen Kochbüchern des Mittelalters finden lässt. Für die Zubereitung dieses im Mittelalter weit verbreiteten Muses aus weißen Zutaten sollte man ein halbes Pfund Mandeln, Reismehl, eine gehackte Hühnerbrust und Schmalz in Ziegenmilch geben und das Ganze kochen. Anschließend wurde es mit etwas Zucker abgeschmeckt.²⁴⁴ Auch bei diesem Rezept ließen sich verschiedene Aspekte auf die Gesundheitslehren zurückführen: Zunächst einmal galt Hühnchen als gesund. Milch wurde in Kombination mit Zucker ebenfalls als gesund angesehen. Auch Mandeln sollten mit Zucker gegessen werden.²⁴⁵ Allerdings ist bei dieser Forderung nicht klar, ob sie sich nur auf rohe Mandeln bezog oder auch auf verarbeitete. Das Postulat wurde mit der Zugabe von Zucker jedenfalls eingehalten. Dass bei diesem Rezept eindeutig Ziegenmilch verwendet werden sollte, lässt sich ebenfalls auf eine gesundheitsfördernde Wirkung zurückführen: Ziegenmilch sollte gesünder als Kuhmilch sein.²⁴⁶ Darüber hinaus konnten bei diesem Rezept aber keine weiteren Folgerungen über eine besondere Eignung für bestimmte Personengruppen oder Jahreszeiten gezogen werden, da zu viele Wissenslücken nicht geschlossen werden konnten.

Einen „Heidnischen Kuchen“²⁴⁷ bereitete man zu, indem man einen Teig dünn ausrollte und ihn mit gesottenem Fleisch und Speck sowie Äpfeln, Pfeffer und Eiern füllte, um ihn anschließend zu backen.²⁴⁸ Mit der Verwendung von gekochtem Fleisch wurde die gesündere Zubereitungsart gewählt.²⁴⁹ Es fehlte die Angabe, ob süße oder saure Äpfel verarbeitet werden sollten, die weitere Schlussfolgerungen ermöglicht hätte: Falls süße Äpfel genutzt werden sollten, wurde die Forderung, dass Pfeffer mit feuchten Nahrungsmitteln kombiniert werden sollte, erfüllt. Bei sauren Äpfeln wäre das nicht der Fall gewesen. Doch auch wenn sich nichts weiter über die einzelnen Bestandteile sagen

²⁴³ Vgl. Nr. 3 im Anhang.

²⁴⁴ Vgl. Hajek (1958), S. 15.

²⁴⁵ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 197, 212, 227, 246, 251, Feyl (1961), S. , 356, 358-359.

²⁴⁶ Vgl. Feyl (1961), S. 358.

²⁴⁷ Vgl. Nr. 4 im Anhang.

²⁴⁸ Vgl. Hajek (1958), S. 16.

²⁴⁹ Vgl. Feyl (1961), S. 359.

lässt, ist es über das Gericht an sich möglich: Mit Fleisch, Pfeffer und Salz (sowie süßen Äpfeln, falls diese verwendet wurden), enthielt das Essen vor allem heiße Bestandteile, weshalb es mehr für den Winter und für Melancholiker und Phlegmatiker geeignet gewesen wäre. Allerdings muss diese Aussage unter Vorbehalt gemacht werden, weil sich nichts über den Teig und den Speck aussagen lässt.

Zuletzt wurde noch die Zubereitung einer Sauce²⁵⁰ genauer untersucht: Saure Weintrauben sollten zusammen mit Salbei, zwei Knoblauchzehen und Speck zerdrückt werden.²⁵¹ Mit den Weintrauben wurde ein sehr gesunder Bestandteil gewählt, denn sie galten als das beste Obst.²⁵² Möglicherweise war diese Sauce für den Verzehr im Sommer bestimmt, weil saure Weintrauben als gut gegen die Hitze im Körper angesehen wurden und auch Salbei für diese Jahreszeit empfohlen wurde. Dagegen spricht allerdings die Verwendung von Knoblauch,²⁵³ vor der im Sommer gewarnt wurde, so dass hier der Geschmack vielleicht doch ausschlaggebender für die Zusammenstellung der Zutaten war als die Beachtung der Vier-Elementenlehre.

Wie die Ausführungen gezeigt haben, wurden in jedem der Rezepte einige Elemente der Gesundheitslehren beachtet, wie beispielsweise der Hinweis auf das mäßige Salzen oder der Verzicht auf die Kombination von Fisch und Milch. Andere Aspekte fanden jedoch keine Berücksichtigung – etwa dass gekochte Eier gesünder als gebratene seien – so dass sich die Frage stellt, ob die Übereinstimmungen lediglich zufällig aufgetreten sind oder ob die Rezepte tatsächlich unter Nutzung der Gesundheitslehren entstanden.

3.3.2 Die „Kuchenmeysterey“

In der „Kuchenmeysterey“, dem ersten gedruckten Kochbuch, fand sich die Zubereitung einer Kalbslunge:²⁵⁴ Dazu sollte die Lunge klein gehackt und mit Eigelb und Gewürzen vermengt werden. Aus dieser Farce wurden kleine Kugeln geformt, in Teig gewendet und anschließend in Schmalz ausgebacken.²⁵⁵ Das verwendete Kalbfleisch galt als sehr gesund, ebenso wie das Eigelb.²⁵⁶ Interessanterweise wurde hier lediglich das Eigelb statt des ganzen Eis verwendet, das zusätzlich zu dem Eigelb das ungesunde Eiweiß

²⁵⁰ Vgl. Nr. 5 im Anhang.

²⁵¹ Vgl. Hajek (1958), S. 26.

²⁵² Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 213.

²⁵³ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 214, 248, 252, Menge (1976), S. 159, Feyl (1961), S. 356.

²⁵⁴ Vgl. Nr. 6 im Anhang.

²⁵⁵ Vgl. Ehnert (1981), S. 30.

²⁵⁶ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 197, 227, Menge (1976), S. 298.

enthalten würde.²⁵⁷ Wenn man davon ausgeht, dass Fleisch, Eigelb und Salz heiß waren, schien dieses Gericht für den Winter konzipiert worden zu sein. Unter dieser Voraussetzung ließe sich auch eine besondere Eignung für Phlegmatiker und Melancholiker sowie für Erwachsene und ältere Menschen feststellen. Allerdings scheint das recht spekulativ, weil es über die anderen Zutaten keine Erkenntnisse gibt und auch die Möglichkeit nicht ausgeschlossen werden kann, dass Lunge, ebenso wie Hirn, als kalt galt.

Eine Zubereitungsart von Fisch²⁵⁸ bestand darin, ihn klein zu hacken, zu würzen und in Wein zu kochen. Dazu wurde ein „gelbs pfefferlein“²⁵⁹ empfohlen. Es fällt auf, dass hier deutlich weniger Angaben gemacht wurden als in den bisher untersuchten Rezepten, so wurde zum Beispiel nicht näher erläutert, welche Gewürze man verwenden sollte oder worum es sich bei dem „gelbs pfefferlein“²⁶⁰ handelte. Falls damit eine Pfeffersauce gemeint war, was dem Kontext nach eine mögliche Erklärung sein könnte, würde das einen Hinweis auf die Beachtung der Gesundheitslehren in dem Rezept liefern: Pfeffer wäre in diesem Fall, wie gefordert, mit einem feuchten Nahrungsmittel, nämlich Fisch, kombiniert worden.²⁶¹ Auch fände so ein Ausgleich zwischen den Qualitäten der beiden Bestandteile statt. Die gelbe Farbe könnte möglicherweise durch das Einfärben mit Safran entstanden sein, diese Zutat wurde in den Gesundheitslehren allerdings nicht erwähnt. Doch abgesehen von diesen Spekulationen ließen sich zusätzlich nachweisbare Elemente der Regimina erkennen: Der Fisch wurde nicht zusammen mit Milch verarbeitet; stattdessen wurde er in Wein mit Gewürzen gekocht, was als gesunde Zubereitungsart galt, die ihm seine Feuchtigkeit nahm.²⁶² Auf die Problematik, ob frisch gesalzener Fisch, wie in diesem Rezept, als gesund oder ungesund galt, wurde bereits in Kapitel 3.2.1 aufmerksam gemacht und soll hier nicht noch einmal diskutiert werden. Generell scheint das Rezept aber Erkenntnisse der Gesundheitslehren beachtet zu haben, was sich an der ausgeglichenen Zusammenstellung der Qualitäten durch die Zutaten und an der gesunden Verarbeitungsweise zeigt.

Für ein Birnenmus²⁶³ sollten kleingeschnittene Birnen mit Zwiebeln, Wein, Salz und Schmalz vermischt und in der Glut zu einem Brei verkocht werden. Vor dem

²⁵⁷ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 247, Feyl (1961), S. 358.

²⁵⁸ Vgl. Nr. 7 im Anhang.

²⁵⁹ Ehnert (1981), S. 7.

²⁶⁰ Ehnert (1981), S. 7.

²⁶¹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 211, Feyl (1961), S. 361.

²⁶² Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 229, Feyl (1961), S. 359.

²⁶³ Vgl. Nr. 8 im Anhang.

Servieren wurde das Mus mit Ingwer bestreut.²⁶⁴ Bei diesem Rezept war es schwierig, Nachweise für die Beachtung der Gesundheitslehren zu finden: Sowohl bei Birnen als auch bei Zwiebeln wurde darauf hingewiesen, dass sie nur in Maßen genossen werden sollten,²⁶⁵ was es aus humoralpathologischer Sicht fragwürdig erscheinen lässt, diese Zutaten zu wichtigen Bestandteilen des Gerichts zu machen. Allerdings wurden die Zwiebeln mit Hilfe der Zubereitung nicht roh verzehrt, womit zumindest Eberhards Warnung beachtet wurde, dass dies zu „schlechter Feuchtigkeit“ führe.²⁶⁶ Über die Qualitäten der Birnen lassen sich keine Aussagen machen, weil nicht angegeben wurde, ob es sich um reife oder unreife Birnen handeln sollte. Die Wahl von reifem Obst wäre aber die sinnvollere Alternative und war vielleicht so selbstverständlich, dass dies nicht ausdrücklich erwähnt werden musste. Auch wenn man über Wein und Schmalz nichts sagen kann, schien durch die sonstigen Zutaten – heiße und trockene Zwiebeln, heißes und trockenes Salz und (reife) heiße und feuchte Birnen – der Gegensatz feucht – trocken eher ausgeglichen zu sein, während bei dem Gegensatz heiß – kalt eindeutig die heiße Qualität überwog. Die Verwendung von Ingwer liefert einen zusätzlichen Hinweis, dass das Gericht vor allem für den Winter geeignet schien, weil Laufenberg in seinem Regimen den Verzehr von Ingwer im Januar ausdrücklich empfahl.²⁶⁷ Mit seinem Übergewicht der heißen Qualität schien das Gericht auch für Melancholiker und Phlegmatiker sowie für Erwachsene und ältere Menschen besonders geeignet gewesen zu sein.

Für ein „Gebackenes“²⁶⁸ mussten Eier, Käse, Mehl und Milch zu einem Teig verarbeitet werden. Dieser wurde dünn ausgerollt,²⁶⁹ in etwa halbfingerlange Streifen geschnitten und in heißem Schmalz ausgebacken.²⁷⁰ Bei dem Rezept wurde zum ersten Mal eine genauere Beschreibung zur Herstellung eines Teiges gegeben. Dabei fiel vor allem die Verwendung von Käse auf: Drei der vier Gesundheitslehren stimmten darin überein, dass Käse nur selten, in Maßen und am Ende der Mahlzeit gegessen werden sollte.²⁷¹ Da Käse ein wichtiger Bestandteil des Gerichts ist, kann von einem maßvollen Verzehr nach dem eigentlichen Essen kaum die Rede sein. Allerdings gaben die

²⁶⁴ Vgl. Ehnert (1981), S. 20.

²⁶⁵ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 249, 252.

²⁶⁶ Vgl. Feyl (1961), S. 356.

²⁶⁷ Vgl. Menge (1976), S. 138.

²⁶⁸ Vgl. Nr. 9 im Anhang.

²⁶⁹ Da das Vokabular der heutigen Kochrezepte in den mittelhochdeutschen Rezepten häufig noch nicht entwickelt worden war, kann es bei der Darstellung der Kochanleitungen in neuhochdeutscher Sprache zu Anachronismen kommen, die nicht als solche angesehen werden sollten, sondern lediglich als Hilfsmittel zur sprachlichen Verständigung.

²⁷⁰ Vgl. Ehnert (1981), S. 36.

²⁷¹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 247, Menge (1976), S. 299, Feyl (1961), S. 358.

Regimina keinen Hinweis darauf, ob diese Regel lediglich für rohen Käse galt oder auch für weiter verarbeiteten. Wie das Braten von Fleisch oder Fisch gezeigt hat, konnte die Zubereitungsart aber sehr wohl Einfluss auf die Qualitäten und Wirkungen der Nahrungsmittel haben, was dafür spricht, dass diese Warnung tatsächlich nur für rohen Käse galt. Weitere Schlussfolgerungen über die Qualitäten und eine Eignung für bestimmte Personengruppen oder Jahreszeiten waren nicht möglich, weil wiederum zu viele Wissenslücken nicht geschlossen werden konnten.

Zuletzt wurde die Herstellung einer Sauce²⁷² genauer untersucht: Weintrauben und Feigen sollten dazu in Wein oder Wasser gekocht und mit Senf abgeschmeckt werden.²⁷³ Mit Feigen und Weintrauben wurden zwei Obstsorten verwendet, die beide als sehr gesund galten. Auch die Forderung, dass Feigen nicht roh gegessen werden sollten, wurde hier erfüllt. Drei der vier Zutaten, nämlich Weintrauben, Feigen und Senf, galten als heiß und feucht,²⁷⁴ so dass die Sauce vor allem für Melancholiker und Phlegmatiker, für den Herbst und den Winter und für Erwachsene und ältere Menschen geeignet schien.

Auch bei diesem Kochbuch ist es schwierig, eindeutige Folgerungen aus den bisher gemachten Erläuterungen zu ziehen. Zwar wurden hier ebenfalls in jedem Rezept Aspekte der Gesundheitslehren beachtet. Doch da sich auch häufig Argumente finden ließen, die gegen eine solche Berücksichtigung sprechen, kann die Möglichkeit einer zufälligen Übereinstimmung nicht ausgeschlossen werden. Auch wenn einige der untersuchten Gerichte sich durch ausgeglichene Qualitäten auszeichnen schienen, fällt doch auf, dass das Fleischgericht nun auch in dem zweiten Kochbuch eher als heiß einzustufen ist und somit für den Winter geeignet schien. Das würde mit der Forderung der Regimina nach Fleischgerichten in der kalten Jahreszeit übereinstimmen. Dies könnte dafür sprechen, dass es sich nicht nur um eine zufällige Übereinstimmung in manchen Punkten handelte, sondern dass die Gesundheitslehren tatsächlich eine wichtige Basis für die Rezepte darstellten.

²⁷² Vgl. Nr. 10 im Anhang.

²⁷³ Vgl. Ehnert (1981), S. 53.

²⁷⁴ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 213, 229, 248, 254, Feyl (1961), S. 358.

3.3.3 Das Kochbuch Meister Eberhards

Bei dem ersten untersuchten Gericht aus diesem Kochbuch handelte es sich um eine Kalbsleber.²⁷⁵ Dazu sollte die Leber kleingehackt, gewürzt und danach mit Speck und Weintrauben in einem mit Eigelb bestrichenen Netz eingeschlagen werden. Das so gefüllte Netz wurde auf einen Rost gelegt, gebraten und wiederum mit Eigelb bestrichen. Was mit der Aufforderung gemeint war, dass man es auf der anderen Seite mit „grunen tottern“²⁷⁶ bestreichen solle,²⁷⁷ konnte nicht geklärt werden und soll deshalb für die weitere Untersuchung außer Acht gelassen werden. Mit der Kalbslunge und den Weintrauben wurden gesunde Zutaten für das Rezept ausgewählt.²⁷⁸ Der Hinweis, dass man das Gericht nicht versalzen solle, fand sich in sehr vielen Rezepten von Eberhards Kochbuch.²⁷⁹ Die gesundheitsschädliche Wirkung von versalzenem Essen wurde bereits im Zusammenhang mit dem „Buoch von guoter spîse“ erläutert, so dass an dieser Stelle lediglich daran erinnert werden soll. Mit der Leber, vor allem in gebratenem Zustand, dem Eigelb (und den Weintrauben, unter der Voraussetzung, dass süße Trauben in dem Rezept gemeint waren), wurden mehrere Zutaten heißer Natur miteinander kombiniert,²⁸⁰ weshalb das Gericht für Herbst und Winter geeignet schien. Diese Annahme basiert auf der Tatsache, dass Leber für Herbst und Winter und Obst für den Herbst besonders empfohlen wurden. Aufgrund der enthaltenen Hitze müsste es vor allem für ältere Menschen geeignet sein, was aber Laufenbergs Regimen widerspricht, der Kalbfleisch vor allem Kindern empfiehlt.²⁸¹ Das Rezept macht auch auf einen Aspekt aufmerksam, der bereits wiederholt zu beobachten war: Obwohl in den Gesundheitslehren bei mehreren Obstsorten zwischen süßen und sauren Früchten unterschieden wurde, fand diese Differenzierung in den Rezepten meist keine Beachtung, obwohl sie Auswirkungen auf die Primärqualitäten des Gerichts hatte.

Das untersuchte Fischrezept²⁸² erklärte die Zubereitung eines Hechtes auf drei verschiedene Arten: Das mittlere Teil sollte gesalzen, in ein feuchtes Tuch geschlagen und auf einem Rost gebraten werden. Möglicherweise sollte das Tuch während des Bratvorgangs mit heißem Wein übergossen werden, das konnte aus dem Rezept jedoch nicht eindeutig geschlossen werden. Der vordere Teil des Fisches sollte mehliert und

²⁷⁵ Vgl. Nr. 11 im Anhang.

²⁷⁶ Feyl (1961), S. 354.

²⁷⁷ Vgl. Feyl (1961), S. 354.

²⁷⁸ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 197, 214, 227.

²⁷⁹ Vgl. Feyl (1961), S. 353-355.

²⁸⁰ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 210, 213-214, 244, 247-248, Feyl (1961), S. 358.

²⁸¹ Vgl. Menge (1976), S. 138, 165, 259.

²⁸² Vgl. Nr. 12 im Anhang.

mit heißem Schmalz übergossen werden, während das hintere Stück ohne weiteres Zutun auf dem Rost gebraten wurde.²⁸³ Wie bei den bisherigen Fischrezepten auch, wurde hier, gemäß den Empfehlungen der Gesundheitslehren, auf die Kombination von Fisch und Milch verzichtet.²⁸⁴ Der Hecht wurde größtenteils gebraten beziehungsweise in Fett ausgebacken, was den Schluss nahe legt, dass auf einen Ausgleich der Qualitäten geachtet worden ist.²⁸⁵ Da der kalte und feuchte Fisch der Hauptbestandteil des Gerichts war, schien es eher für den Sommer geeignet gewesen zu sein, wobei beachtet werden muss, dass über das Mehl, das Schmalz und den Wein keine verlässlichen Angaben gemacht werden können, so dass die Aussage nur eingeschränkt von Bedeutung ist.

Für ein Mus aus Holunderblüten²⁸⁶ wurden diese in Kuhmilch zerrieben und mit Mehl angedickt, bis eine breiartige Konsistenz entstanden war. Dass die Masse noch gekocht wurde, ist möglich, wurde in dem Rezept aber nicht erwähnt.²⁸⁷ Hier tritt zum ersten Mal der Fall auf, dass die Anleitung einen Hinweis auf die Erkenntnisse der Gesundheitslehren enthielt: Laut dem Kochbuch war das Holunderblütenmus „gut zu dem haubt vnd den synnenn.“²⁸⁸ Das stimmte mit dem Wissen der Regimina überein, denn im „Regimen vitae“ hieß es dazu in ähnlicher Weise: „Ir sület wissen, das von holer pluomen guote edel muoß werden, die gar guot czuo dem haubt seind“.²⁸⁹ Da weitere Erklärungen fehlten, konnte jedoch nicht geklärt werden, weshalb dem Gericht diese Wirkung zugesprochen wurde. Es erstaunt jedoch, dass bei einem Gericht, das als gesundheitsfördernd ausgewiesen wurde, Kuhmilch verwendet werden sollte, obwohl Ziegenmilch als gesünder galt.²⁹⁰

Ein anderes Mus wurde aus Nüssen²⁹¹ zubereitet. Dazu sollten die Nüsse zerkleinert und mit Milch, Semmelbröseln und Schmalz zu einem Brei verarbeitet werden. Anschließend wurde er mit Eigelb, Gewürzen und ein wenig Salz abgeschmeckt.²⁹² Mit dem Eigelb und den Semmelbröseln wurden zwei als gesund geltende Zutaten gewählt. Die Zugabe von Salz nahm der Milch ihre schädliche Wirkung. Bei diesem Rezept ließ sich eine Eignung für bestimmte Personen und Zeiten erkennen, da Nüsse für den Winter empfohlen wurden und sie, genauso wie die Milch,

²⁸³ Vgl. Feyl (1961), S. 354.

²⁸⁴ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 198.

²⁸⁵ Vgl. Feyl (1961), S. 359.

²⁸⁶ Vgl. Nr. 13 im Anhang.

²⁸⁷ Vgl. Feyl (1961), S. 354.

²⁸⁸ Feyl (1961), S. 354.

²⁸⁹ Hagenmeyer (1995), S. 219.

²⁹⁰ Vgl. Feyl (1961), S. 358.

²⁹¹ Vgl. Nr. 14 im Anhang.

²⁹² Vgl. Feyl (1961), S. 354.

als gesund für ältere Menschen galten. In Bezug auf die Temperamente wäre das Gericht für Sanguiniker und Choliker unverträglich gewesen, weil Menschen mit heißer Natur vor dem Verzehr von Nüssen gewarnt wurden.²⁹³

Zuletzt wurde ein Gericht untersucht, das sich „Gespött im Mai“²⁹⁴ nannte. Mit der Zeitangabe „in dem meyen“²⁹⁵ enthielt auch dieses Rezept einen Hinweis auf die Beachtung der Gesundheitslehren. Für die Zubereitung sollte Käse kleingeschnitten und mit sechs Eiern vermengt werden. Nachdem Butter in einer Pfanne erhitzt worden war, wurde das Käse-Ei-Gemisch hineingegeben und erhitzt.²⁹⁶ Es schien sich also um eine Art Omelette-Variation zu handeln. Die Regimina wurden dabei allerdings kaum beachtet: Da es sich bei dem Käse um einen der Hauptbestandteile des Gerichts handelte, kann wohl kaum von einem maßvollen Verzehr dieses Nahrungsmittels die Rede sein. Darüber hinaus galt Butter, die hier verwendet wurde, als ungesund.²⁹⁷ Das Rezept sah die Verarbeitung von einem „fliessendenn keß“²⁹⁸ vor. Es konnte nicht geklärt werden, worum es sich dabei handelte. Eine Möglichkeit wäre, dass damit ein sehr junger Käse gemeint war, was wiederum bedeuten würde, dass die Gesundheitslehren nicht beachtet wurden, weil dort Käse empfohlen wurde, der weder zu jung noch zu alt sein sollte.²⁹⁹ Da über den Käse und die Butter wichtige Erkenntnisse fehlen, konnte nicht festgestellt werden, ob eine Eignung für eine bestimmte Jahreszeit tatsächlich vorlag und das Gericht somit im Mai als gesund galt, wie durch den Namen suggeriert wurde.

Der im vorherigen Kapitel geäußerte Verdacht, dass die Fleischgerichte so konzipiert wurden, dass sie sich vor allem für den Winter eigneten, in denen ihr Verzehr empfohlen wurde, scheint sich mit dem dritten untersuchten Fleischrezept an dieser Stelle zu erhärten. Es macht nach der Analyse von drei Kochbüchern auch den Eindruck, dass bei Fischgerichten dagegen auf einen Ausgleich der kalten und feuchten Qualitäten geachtet wurde. In diesen Fällen schienen die Gesundheitslehren Einfluss auf die Kochrezepte gehabt zu haben. Bei anderen Gerichten ist der Fall weniger eindeutig. Es überrascht allerdings, dass gerade in diesem Kochbuch, das gemeinsam mit einer Gesundheitslehre entstanden ist, die Erkenntnisse der Regimina mehrfach nicht beachtet wurden, wie beispielsweise an dem „Gespött im Mai“ gezeigt werden konnte. Das

²⁹³ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 212, 216, 250, Feyl (1961), S. 357-358.

²⁹⁴ Vgl. Nr. 15 im Anhang.

²⁹⁵ Feyl (1961), S. 354.

²⁹⁶ Vgl. Feyl (1961), S. 354.

²⁹⁷ Vgl. Menge (1976), S. 299, Feyl (1961), 358-359.

²⁹⁸ Feyl (1961), S. 354.

²⁹⁹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 212.

Gericht enthielt als einen Hauptbestandteil Käse, der, laut den Gesundheitslehren, nur in Maßen verzehrt werden sollte.

3.3.4 Das „Mondseer Kochbuch“

Zu Beginn soll die Zubereitung einer Sülze aus Hirschleber³⁰⁰ vorgestellt werden: Die Leber wurde dazu gebraten und anschließend in dünne Scheiben geschnitten. Nun sollte Honigseim gekocht werden, zu dem gehackter Ingwer, Galgant und Gewürznelken gegeben wurden. Zuletzt wurde ein Behältnis abwechselnd mit jeweils einer Schicht Honig und Leber befüllt.³⁰¹ Sowohl der Honig als auch die Hirschleber verfügten über die Qualität „heiß“. Nelken, Leber und Ingwer wurden darüber hinaus explizit für den Verzehr im Winter empfohlen, so dass auch dieses Fleischgericht besonders für die kalte Jahreszeit geeignet scheint. Für ältere Menschen schien das Essen ebenfalls zuträglich zu sein, weil für sie der Verzehr von Honig und Hirschfleisch gesund sein sollte.³⁰²

In dem „Mondseer Kochbuch“ wurde zusätzlich ein zweites Fleischgericht³⁰³ untersucht, bei dem Rindfleisch mit Schalotten, Wein und Kräutern gekocht werden sollte.³⁰⁴ Das ist das erste der hier vorgestellten Fleischrezepte, das nicht die Zubereitung von Innereien zum Inhalt hat. Es ist außerdem das erste Rezept, bei dem das Fleisch nicht gebraten werden sollte. Ob Innereien immer gebraten wurden, weil sie möglicherweise alle, wie das Hirn, kalter Natur waren, kann aus den vorliegenden Erkenntnissen nicht geklärt werden und wäre somit reine Spekulation. Die Zubereitungsart des Kochens scheint aber auf eine Berücksichtigung der Gesundheitslehren hinzudeuten, weil diese Methode als die gesündeste galt.³⁰⁵

Für die Zubereitung eines gefüllten Hechtes³⁰⁶ musste er zuerst entschuppt und ausgenommen werden. Nun sollten Fische beliebiger Art gekocht, entgrätet und zerstoßen werden. Zerstoßener Pfeffer und gehackter Salbei, Kümmel und Safran wurden damit vermennt. Mit dieser Farce wurde der Hecht gefüllt und anschließend gesalzen und gebraten.³⁰⁷ Bei dem „Mondseer Kochbuch“ fällt auf, dass die

³⁰⁰ Vgl. Nr. 16 im Anhang.

³⁰¹ Vgl. Aichholzer (1999), S. 100.

³⁰² Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 210, 244, 254, Menge (1976), S. 138, 265.

³⁰³ Vgl. Nr. 17 im Anhang.

³⁰⁴ Vgl. Aichholzer (1999), S. 120.

³⁰⁵ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 240, Feyl (1961), 359.

³⁰⁶ Vgl. Nr. 18 im Anhang.

³⁰⁷ Vgl. Aichholzer (1999), S. 108.

Beschreibungen ausführlicher sind als beispielsweise bei dem Kochbuch Meister Eberhards. So werden hier etwa die zu verwendenden Gewürze genau benannt. Ob das daran lag, dass die Mischung nach humoralpathologischen Gesichtspunkten zusammengestellt wurde, wie bereits der Verdacht geäußert worden war, oder ob der Grund war, dass die Benutzer dieses Kochbuchs ungeübtere Köche waren und deshalb mehr Anleitung brauchten, lässt sich hier nicht sagen. Da das „Mondseer Kochbuch“ aber aus einem Kloster stammt – im Gegensatz zu dem Kochbuch Meister Eberhards, das in einer herzoglichen Küche von einem Berufskoch verfasst worden war – erscheint die letztgenannte Hypothese als sinnvoll. Allerdings schließt das nicht die Möglichkeit aus, dass die Gewürzmischung auch nach humoralpathologischen Gesichtspunkten zusammengestellt wurde. Viele berücksichtigte Aspekte der Gesundheitslehren wurden bereits in den vorherigen Kapiteln bei den Fischrezepten angesprochen und fanden auch hier ihre Beachtung: So wurde der Hecht nicht mit Milch kombiniert und beide Zubereitungsarten – das Kochen bei der Füllung und das Braten des Hechtes – wurden als gesund angesehen. Mit der Zugabe von Salz und von Pfeffer wurde auf eine ausgewogene Mischung der Qualitäten geachtet. Dass Fischgerichte besonders für den Sommer geeignet waren, wird durch die Tatsache gestützt, dass auch Salbei verwendet werden sollte, der für den Sommer empfohlen wurde.³⁰⁸

Für ein Mus aus gebackenen Birnen³⁰⁹ mussten die Früchte kleingeschnitten und in ein Gefäß gelegt werden. Diese wurden mit Teig und einem Deckel abgedeckt, so dass glühende Kohlen darauf gelegt werden konnten. Dadurch wurden die Birnen langsam gebacken. Anschließend wurden sie mit der gleichen Menge Honig eingekocht bis die Masse dickflüssig geworden war. Zuletzt wurde das Mus mit Ingwer und Pfeffer abgeschmeckt.³¹⁰ Auch bei diesem Rezept besteht es die Problematik, dass die Birnen nicht näher klassifiziert wurden, was die Aussagemöglichkeiten erheblich einschränkte. Es soll aber wiederum davon ausgegangen werden, dass reife Birnen verwendet werden sollten. In diesem Fall wären sowohl das Obst als auch der Honig und der Pfeffer von heißer Qualität,³¹¹ weshalb das Birnenmus vor allem für den Herbst und den Winter geeignet wäre. In beiden Jahreszeiten wurden warme Speisen und vor allem Pfeffer empfohlen, für den Herbst wurde zusätzlich darauf hingewiesen, dass Obst gegessen werden sollte.³¹² Aufgrund des Honigs und allgemein der heißen Natur des Gerichts

³⁰⁸ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 198, 229, 245, Menge (1976), S. 159, 294, Feyl (1961), 359.

³⁰⁹ Vgl. Nr. 19 im Anhang.

³¹⁰ Vgl. Aichholzer (1999), S. 107.

³¹¹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 215, 234, 248, 254, Feyl (1961), S. 361.

³¹² Vgl. Menge (1976), S.138, 165, 168, 174.

lässt sich auch eine besondere Eignung für Melancholiker und Phlegmatiker sowie für Erwachsene und ältere Menschen annehmen.

Die Zubereitung einer Mandelmilch³¹³ erforderte, dass Mandeln aufgekocht wurden, um sie schälen und anschließend zerstoßen zu können. Sie wurden mit kleingeschnittenem, hartem Brot vermengt und danach gekocht. Zum Abschluss wurde etwas Zucker darüber gestreut.³¹⁴ Viele der Forderungen der Gesundheitslehren wurden in diesem Rezept beachtet, etwa, dass Mandeln geschält und mit Zucker oder Brot gegessen werden sollten.³¹⁵ Allerdings ist es möglich, dass sich der Hinweis mit dem Zucker und dem Brot lediglich auf unverarbeitete Mandeln bezog, so dass diesem Aspekt nicht zu viel Gewicht beigemessen werden sollte. Da in dem Rezept von „hert brot“³¹⁶ die Rede war, kann man davon ausgehen, dass auch die Warnung, man solle nur Brot essen, das mindestens ein bis zwei Tage alt sei, beachtet wurde. Aufgrund der heißen Natur der enthaltenen Mandeln und des Brotes³¹⁷ schien auch dieses Gericht eher für den Winter geeignet gewesen zu sein. Weil sich in den Kochbüchern aber so gut wie nie nachvollziehen ließ, ob Gerichte nur in manchen Jahreszeiten und falls ja, in welchen, zubereitet wurden, birgt auch diese Schlussfolgerung die Gefahr eines Zirkelschlusses: Wenn man davon ausgeht, dass das Gericht für den Winter bestimmt war, wurden die Gesundheitslehren in dem Kochbuch beachtet und wenn die Gesundheitslehren in dem Kochbuch beachtet wurden, war das Gericht für den Winter bestimmt.

Nach der Analyse der ersten Kochbücher konnte nicht eindeutig geklärt werden, ob die Übereinstimmungen zwischen Gesundheitslehren und Rezepten auf bewusster Berücksichtigung oder auf Zufall beruhten. Es scheint sich aber herauszukristallisieren, dass die Regimina tatsächlich Einfluss auf die Kochbücher hatten, da sich viele Aspekte, die bereits bei den vorherigen Rezepten beobachtet werden konnten, auch in dem „Mondseer Kochbuch“ wiederfinden ließen. Als Beispiel sei hier die Beachtung der Forderungen bei der Kombination von Nahrungsmitteln erwähnt, wie etwa das Würzen des feuchten und kalten Fisches durch trockenen und heißen Pfeffer.

³¹³ Vgl. Nr. 20 im Anhang.

³¹⁴ Vgl. Aichholzer (1999), S. 112.

³¹⁵ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 251, Feyl (1961), S. 356.

³¹⁶ Aichholzer (1999), S. 112.

³¹⁷ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 208, 216, 227, Feyl (1961), S. 359.

3.3.5 Das „Innsbrucker Rezeptbuch“

Für die Zubereitung eines Rehkopfes³¹⁸ musste er so lange gekocht werden, bis sich das Fleisch von den Knochen löste. Anschließend wurde es gehackt und mit anderem zerkleinerten Fleisch vermischt. Das Hirn sollte in den Schädelknochen gefüllt³¹⁹ und dieser danach mit einem Teig aus Eiern fixiert werden. Das gehackte Fleisch wurde auf den Knochen verteilt, gebraten und gewürzt. Dazu wurde die Beigabe einer Pfeffersauce empfohlen.³²⁰ Die Gesundheitslehren waren sich in Bezug auf den Rehkopf nicht einig: Das „Regimen vitae“ und auch die Diätetik Meister Eberhards gaben an, dass Kopffleisch heiß sei und deswegen nur im Winter gegessen werden sollte. Demgegenüber behauptete das „Büchlein der Gesundheit“, dass es sich um eine kalte Zutat handele. Da es aber mit den anderen beiden Regimina darin übereinstimmte, dass er nur in der kalten Jahreszeit verzehrt werden sollte,³²¹ wurde davon ausgegangen, dass in dem „Büchlein der Gesundheit“ an dieser Stelle vermutlich ein (Abschreib-) Fehler aufgetreten war. Auch der Hinweis, dass Rehfleisch gesund sei, wenn es zur richtigen Zeit gegessen werden würde, war problematisch, weil als Erläuterung lediglich angegeben wurde, dass die Jäger den richtigen Zeitpunkt kennen würden, dieser aber nicht näher spezifiziert wurde.³²² So konnten hier keine weiteren Schlüsse daraus gezogen werden. Bei anderen Aspekten konnte aber eine Übereinstimmung zwischen den Gesundheitslehren und dem Rezept festgestellt werden: Sowohl gebratenes als auch gekochtes Fleisch galten als gesund.³²³ Interessanterweise wurden hier beide Garmethoden angewendet. Ob das aber aus humoralpathologischen oder aus geschmacklichen Gründen der Fall war, konnte nicht geklärt werden. Die Zubereitung mit Eiern und Pfeffer verstärkte die wärmende Wirkung von gekochtem Fleisch.³²⁴ Es ist allerdings fraglich, ob mit der hier beschriebenen Zubereitungsart diese Regel erfüllt wurde oder ob dies nur der Fall ist, wenn das Fleisch zusammen mit den Eiern und dem Pfeffer gekocht werden würde. Diese Frage konnte jedoch mit Hilfe des vorliegenden Materials ebenfalls nicht eindeutig geklärt werden. Die Hinweise auf das mäßige Salzen und die Kombination von Pfeffer (in der Sauce) mit feuchten Nahrungsmitteln wurden,

³¹⁸ Vgl. Nr. 21 im Anhang.

³¹⁹ Ob das Hirn mit dem Fleisch des Rehkopfes mitgekocht werden sollte, lässt sich aus dem Rezept nicht erschließen. Aus diesem Grund wird die Zubereitungsart des Hirns bei der Untersuchung des Rezepts auf humoralpathologische Erkenntnisse nicht berücksichtigt.

³²⁰ Vgl. Aichholzer (1999), S. 206.

³²¹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 210, 244, Feyl (1961), S. 360.

³²² Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 243.

³²³ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 240, Feyl (1961), S. 359.

³²⁴ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 240.

wie bereits des Öfteren beobachtet, auch in diesem Rezept beachtet.³²⁵ Der gefüllte Rehkopf schien sich wie die bisher untersuchten Fleischgerichte vor allem durch heiße Qualität auszuzeichnen und wäre somit, wie in den Gesundheitslehren gefordert, tatsächlich besonders für den Winter geeignet. Die einzige namentlich erwähnte Zutat kalter Natur war das Hirn.³²⁶ Es wäre möglich, dass es verwendet wurde, um die Qualitäten ausgeglichener zu gestalten. Wenn man aber davon ausgeht, dass es sich hierbei wirklich um ein Wintergericht handelte, wäre das aus humoralpathologischer Sicht nicht nötig gewesen, weil ja gerade das heiße Essen den Ausgleich zu der kalten Jahreszeit schuf. Das macht es wahrscheinlicher, dass das Hirn aus ökonomischen oder auch geschmacklichen Gründen enthalten war.

Um einen gefüllten Fisch³²⁷ zuzubereiten, musste zunächst seine Haut abgelöst werden, ohne sie dabei zu zerstören. Das Fleisch wurde von den Gräten gelöst und mit Gewürzen und Weintrauben gedünstet. Anschließend wurde es wieder in die Haut gefüllt und der Fisch im Ganzen gebraten.³²⁸ Auch bei diesem Rezept wurden Fisch und Milch, wie gefordert, nicht miteinander kombiniert. Es sollten, wie bereits in dem vorherigen Rezept, zwei Garmethoden angewendet werden, indem das Fischfleisch zunächst gedünstet und anschließend in seiner Haut gebraten wurde. So wurde ihm auf zwei Arten sein Übermaß an Feuchtigkeit genommen. Durch die darüber hinausgehende Zugabe des „besten“ Obstes, der Weintrauben,³²⁹ und dem Hinweis auf das mäßige Salzen, konnte das Gericht durchaus als gesund gelten. Aufgrund des Hauptbestandteils, des Fisches, war dieses Gericht für den Sommer geeignet. An dieser Stelle wäre es interessant gewesen zu erfahren, ob süße oder saure Weintrauben verarbeitet werden sollten: Saure Trauben, die als kalt galten, hätten das Essen noch deutlicher als Sommergericht ausgezeichnet, während süße, also warme, Trauben³³⁰ in die gleiche Richtung wie die Verwendung der zwei Garmethoden gewiesen hätten, nämlich dass ein ausgewogenes Verhältnis der Qualitäten angestrebt wurde.

Das dritte der untersuchten Rezepte befasste sich mit der Zubereitung eines Hirsemuses.³³¹ Dazu wurde die Hirse zunächst in Milch gedünstet. Anschließend sollte sie mit Eiern vermengt und passiert werden. Schmalz wurde in einer Pfanne erhitzt, die Masse hinzu gegeben und das Ganze mit einem Deckel abgedeckt. Darauf sollten

³²⁵ Vgl. Feyl (1961), S. 361.

³²⁶ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 210, 244.

³²⁷ Vgl. Nr. 22 im Anhang.

³²⁸ Vgl. Aichholzer (1999), S. 206.

³²⁹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 198, 214, 229, Menge (1976), S. 294, Feyl (1961), S. 359.

³³⁰ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 214, 248.

³³¹ Vgl. Nr. 23 im Anhang.

Kohlenstücke gelegt werden, damit das Mus langsam backen konnte.³³² Ob die Gesundheitslehren in diesem Rezept berücksichtigt wurden, lässt sich nur schwer beantworten: Laut dem „Regimen vitae“ sollte Hirse in Wasser gekocht werden,³³³ bei dem hier vorliegenden Rezept wurde sie allerdings in Milch gedünstet. Ob der wichtige Aspekt dieser Anweisung darin lag, dass Hirse überhaupt gekocht werden sollte oder darin, dass sie tatsächlich in Wasser gekocht wurde, ließ sich nicht klären. In dem ersten Fall kann man durchaus davon sprechen, dass die Gesundheitslehre berücksichtigt wurde, während das für den zweiten Fall nicht gilt. In Bezug auf das Schmalz konnten keine Aussagen hinsichtlich seiner Qualität gemacht werden. Über Hirse weiß man allerdings, dass sie als kalt und trocken galt, während Milch über die Qualitäten „kalt“ und „feucht“ verfügte.³³⁴ Demnach schien das Gericht einerseits kalt, andererseits ausgewogen in dem Bereich des Qualitätenpaares feucht – trocken gewesen zu sein. Somit war das Hirsemus vor allem für den Sommer und für ältere Leute geeignet. Diese These wird durch die Regimina unterstützt, die Hirse als gesund für den Sommer und Milch als zuträglich für alte Menschen anpriesen.³³⁵

Die Variante eines Blanc Manger,³³⁶ die das „Innsbrucker Rezeptbuch“ beschrieb, wurde folgendermaßen zubereitet: Ein Kapaun sollte gekocht und enthäutet werden. Das von den Knochen gelöste Fleisch wurde klein gehackt und mit Reismehl, Gewürzen sowie, bei Bedarf, mit Honig vermischt. Anschließend wurde die Farce so lange gekocht, bis sie eine trockene Konsistenz aufwies. Sie wurde in ein Tuch eingeschlagen, so dass etwaige noch enthaltene Flüssigkeit in einem letzten Schritt herausgedrückt werden konnte.³³⁷ Auch bei diesem Rezept konnten viele Lücken nicht geschlossen werden. Allerdings weiß man, dass sowohl Kapaun als auch in Wasser gekochtes Fleisch als sehr gesund angesehen wurden,³³⁸ was den Ruf des Blanc Manger als gesundes Gericht erklärt. Aufgrund dessen wäre es möglich, dass keine besondere Eignung für bestimmte Personengruppen oder Jahreszeiten vorlag, auch wenn mit dem Fleisch und dem Honig zwei heiße Zutaten enthalten waren.³³⁹ Diese These konnte jedoch nicht verifiziert werden, weil über das Reismehl und die Gewürze keine Aussagen möglich waren.

³³² Vgl. Aichholzer (1999), S. 196.

³³³ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 218.

³³⁴ Vgl. Feyl (1961), S. 355, 358.

³³⁵ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 212, 218.

³³⁶ Vgl. Nr. 24 im Anhang.

³³⁷ Vgl. Aichholzer (1999), S. 210.

³³⁸ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 197, 227, 240, Feyl (1961), S. 359.

³³⁹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 208, 240, 254.

Zuletzt wurde im „Innsbrucker Rezeptbuch“ die Zubereitung von „Krausen Eiern“³⁴⁰ näher untersucht: Dazu sollten Eier gekocht werden, so dass das Eigelb weich blieb. An beiden Enden der Eier wurden kleine Löcher gebohrt, um das Eigelb herauszuholen zu können. Das Eigelb wurde mit gehackter Petersilie und Gewürzen vermischt und anschließend in Schmalz nicht zu hart gebraten. Nun sollte es wieder in die Schale gefüllt werden³⁴¹ und die Eier wurden in einer Fleischbrühe oder Wasser gekocht. Bevor sie gegessen wurden, sollten sie schließlich noch in Schmalz angebraten werden.³⁴² In diesem Rezept wurden nur wenige Elemente der Gesundheitslehren berücksichtigt: Zwar wurden Eier als gesund angesehen, dies galt allerdings für weiche Eier.³⁴³ Es ist aber zu bezweifeln, ob sie, nachdem sie im Ganzen gekocht, das Eigelb angebraten, wiederum gekocht und zuletzt noch einmal gebraten wurden, noch weich waren. Zudem galten gebratene Eier als ungesund,³⁴⁴ was erst mit dem Eigelb und in einem zweiten Schritt mit dem ganzen Ei getan werden sollte. Ob der Forderung, dass Petersilie mit feuchten Nahrungsmitteln kombiniert werden sollte, hier entsprochen wurde, kann, aufgrund fehlender Erkenntnisse über Eier, nicht geklärt werden. Deshalb lässt sich auch nicht sagen, ob die Humoralpathologie in Bezug auf die Eignung für bestimmte Personen oder Jahreszeiten eingehalten wurde.

Aufgrund der bisherigen Ausführungen lassen sich die Erkenntnisse über das „Innsbrucker Rezeptbuch“ folgendermaßen zusammenfassen: Das Kochbuch scheint im Großen und Ganzen recht wenige Erkenntnisse der Regimina zu berücksichtigen. Abgesehen von den Aspekten, die sich bisher in jedem der untersuchten Kochbücher finden ließen, wie beispielsweise der Hinweis auf das mäßige Salzen oder die Vermeidung der Kombination von Fisch und Milch, ließen sich nur wenige weitere Gesichtspunkte finden, die mit den Gesundheitslehren übereinstimmten. Ob die gefundenen Übereinstimmungen lediglich auf Zufall beruhten, könnte nur durch eine breiter angelegte Untersuchung geklärt werden. Da aber in allen fünf ausgewählten Rezepten mehrere Garmethoden angewandt werden sollten – ein Aspekt, der in keiner der Gesundheitslehren angesprochen wurde – ist es möglich, dass sich dieses Kochbuch an anderen Lehren als der Humoralpathologie für eine gesunde Ernährung orientierte.

³⁴⁰ Vgl. Nr. 25 im Anhang.

³⁴¹ Dass es möglich sein sollte, gestocktes Eigelb durch zwei kleine Löcher wieder in die Eierschale zu füllen, erscheint fraglich. Bei der Analyse des Rezepts soll allerdings davon ausgegangen werden, dass die Eier so zubereitet werden können, wie es in dem Kochbuch beschrieben wurde.

³⁴² Vgl. Aichholzer (1999), S. 208.

³⁴³ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 227, Menge (1976), S. 298.

³⁴⁴ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 247.

3.3.6 Das „Kochbuch von Sankt Dorotheen zu Wien“

Mit dem „Kochbuch von Sankt Dorotheen zu Wien“ folgt nun das zweite Kochbuch, das aus einem klösterlichen Kontext stammt. Eines seiner Fleischrezepte befasste sich – laut Titel – mit der Zubereitung eines Wildbrets aus Kalbfleisch.³⁴⁵ Dazu wurde das Fleisch in einer Brühe gekocht. Nachdem es abgekühlt war, sollte es klein geschnitten und mit angeröstetem Pfeffer, Zwiebelstückchen und Gewürzen abgeschmeckt werden.³⁴⁶ Die Formulierung des Rezeptes ist nicht ganz eindeutig, ob das Fleisch zusammen mit dem Pfeffer, der Zwiebel und den Gewürzen angebraten werden sollte oder nicht. Da der Wortlaut aber eher den Eindruck verstärkt, dass es ebenfalls gebraten werden sollte, wird in der Untersuchung von diesem Fall ausgegangen. So wurde mit dem Kalbfleisch nicht nur eine gesunde Zutat gewählt, sondern mit den Garmethoden des Bratens und des Kochens auch zwei als gesund geltende Zubereitungsarten.³⁴⁷ Das Rezept verstärkt den Eindruck, dass Fleischgerichte vor allem für den Winter konzipiert wurden, weil mit dem Fleisch, dem Pfeffer, der Zwiebel und dem Salz vier heiße Komponenten gewählt worden waren.³⁴⁸

Für die Zubereitung eines Hechtes³⁴⁹ sollte dieser gekocht und entschuppt werden. Die Schuppen wurden mit Petersilie klein gehackt, zusammen mit der Fischbrühe durch ein Tuch passiert und auf dem Hecht verteilt.³⁵⁰ Dieses Rezept lieferte einen Hinweis auf die Berücksichtigung der Gesundheitslehren: „Den hecht sol man sieden in esseich und nicht in wasßer.“³⁵¹ Hier wurde ausdrücklich darauf hingewiesen, dass der Fisch in Essig und nicht in Wasser gekocht werden sollte. Darin stimmte das Dorotheenklosterkochbuch unter anderem mit dem „Büchlein der Gesundheit“ und der Diätetik Meister Eberhards überein, die diese Zubereitungsmethode als gesund ansahen, weil sie dem Fisch seine Feuchtigkeit nehmen sollte. Darüber hinaus war es sinnvoll, Petersilie als weitere Zutat zu nutzen, weil sie bekanntlich mit feuchten Lebensmitteln kombiniert werden sollte,³⁵² was bei einem Fischgericht möglich war. Da nicht nur der Hecht, sondern auch der Essig, in dem er gedünstet werden sollte, die Qualität „kalt“

³⁴⁵ Vgl. Nr. 26 im Anhang.

³⁴⁶ Vgl. Aichholzer (1999), S. 328, 330.

³⁴⁷ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 197, 227, Menge (1976), S. 298, Feyl (1961), S. 359.

³⁴⁸ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 227, 234, 252, 254.

³⁴⁹ Vgl. Nr. 27 im Anhang.

³⁵⁰ Vgl. Aichholzer (1999), S. 344.

³⁵¹ Aichholzer (1999), S. 344.

³⁵² Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 245, Feyl (1961), S. 361-362.

aufwiesen,³⁵³ schien dieses Fischgericht ebenfalls für den Sommer geeignet gewesen zu sein.

Um das hier untersuchte Mus³⁵⁴ herstellen zu können, brauchte man ein Pfund gehackter Mandeln, eine Henne und Kalbfleisch. Die Henne wurde gekocht, das Fleisch von den Knochen gelöst und klein gehackt. Auch das Kalbfleisch wurde zerkleinert, so dass alle drei Zutaten in Milch gekocht werden konnten. Zum Schluss sollte es leicht gesalzen werden.³⁵⁵ Auch wenn in dem Rezept zum Teil ausführlichere Angaben als in den anderen untersuchten Kochbüchern gemacht wurden, blieben einige Fragen dennoch offen: Zunächst einmal galt Hühnchen zwar als gesund, aber es wurde in der Diätetik Meister Eberhards ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Hühner verwendet werden sollten, die noch keine Eier gelegt hatten.³⁵⁶ Dieser Hinweis wurde in dem Rezept nicht genannt, allerdings ist es auch möglich, dass es zu dem Allgemeinwissen der Köche gehörte und deshalb nicht extra erwähnt werden musste. Es verhindert aber, dass heute noch erschlossen werden kann, ob sich das Rezept in dieser Hinsicht an das Wissen der Regimina hielt oder nicht. Das Problem der zum Teil unklaren Anweisungen in den Gesundheitslehren wurde bereits in Kapitel 3.3.1 diskutiert und führte auch hier zu Schwierigkeiten: Beispielsweise sollten Mandeln mit Zucker oder Weißbrot gegessen werden,³⁵⁷ ohne dass allerdings deutlich wurde, ob sich die Forderung lediglich auf rohe oder auch auf verarbeitete Mandeln bezog. Einen ähnlichen Fall gibt es bei der Verwendung von Milch: Milch sollte mit Honig, Salz oder Zucker verzehrt werden,³⁵⁸ aber auch hier kann nicht erschlossen werden, ob das nur für frische Milch galt. Und falls das nicht der Fall war, ob mit dem Salzen des Gerichts die Regel eingehalten worden war. Es ist somit bei vielen Aspekten schwierig zu entscheiden, ob die Regimina bei dem Rezept berücksichtigt wurden. Allerdings enthielt das Gericht mit dem Hühnchen und dem Kalbfleisch gesunde Bestandteile³⁵⁹ und auch der Hinweis „Versaltz es nicht“³⁶⁰ wurde ebenfalls gegeben. Da die Qualitäten der Nahrungsmittel recht ausgewogen zu sein scheinen, konnten die Zutaten entweder mit Blick auf ein harmonisches Verhältnis der Qualitäten ausgesucht worden sein, oder

³⁵³ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 245, Menge (1976), S. 298.

³⁵⁴ Vgl. Nr. 28 im Anhang.

³⁵⁵ Vgl. Aichholzer (1999), S. 282.

³⁵⁶ Vgl. Feyl (1961), S. 362.

³⁵⁷ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 251, Feyl (1961), S. 356.

³⁵⁸ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 246.

³⁵⁹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 197, 227, Menge (1976), S. 298.

³⁶⁰ Aichholzer (1999), S. 282.

aber die Regimina fanden keinen Eingang in das Rezept und die gefundenen Übereinstimmungen waren zufällig entstanden.

Die Zubereitung „eines guetm potuns kraut“³⁶¹ war etwas aufwändiger:³⁶² Zunächst sollte Senf gestampft, mit kochendem Wasser übergossen und zu einem Teig verarbeitet werden. Dieser wurde über Nacht stehen gelassen. Am nächsten Morgen wurde das Wasser weggegossen und der Teig mit frischem kochendem Wasser verquirlt. Die Vorgehensweise sollte drei Tage lang wiederholt werden. Am dritten Morgen wurden zur Fertigstellung Weinessig, klein geschnittener Meerrettich, gehackte Petersilie, Weintrauben, geschälte Mandeln und Honigseim dazu gegeben.³⁶³ Auch dieses Rezept enthielt einen Hinweis auf die Gesundheitslehren: „Das sol man mit recht mit silber wider legen als gesunt ist es. Das ist gesunt zu essen in den haissen augst.“³⁶⁴ Dass es sich dabei um ein gesundes Gericht handelte, stimmte mit den Erkenntnissen der Gesundheitslehren überein: Es sollten geschälte Mandeln verwendet werden, wie es auch Meister Eberhard empfahl. Darüber hinaus galt mit Essig zerstoßener Senf als gesund, was in Teilen mit der hier beschriebenen Zubereitungsmethode übereinstimmte. Schließlich wurden die gesunden Weintrauben verarbeitet und Petersilie wurde durch die Zugabe von Mandeln, Weintrauben und Senf, wie gefordert, mit feuchten Nahrungsmitteln kombiniert.³⁶⁵ Der zweite Teil der Aussage, dass das Gericht im August gesund sei, ist allerdings schwierig zu erklären: Wenn man davon ausgeht, dass süße Weintrauben verwendet wurden, waren bis auf den Essig alle Zutaten heißer Natur.³⁶⁶ Deshalb wäre das Rezept für den Winter passender gewesen als für den Sommer. Darüber hinaus wurden Mandeln in den Gesundheitslehren ausdrücklich für den Winter empfohlen und von Honig wurde im Sommer abgeraten.³⁶⁷ Aus diesen Gründen scheint es sich bei dem Hinweis in dem Rezept entweder um einen Fehler zu handeln oder das Gericht wurde nicht nach humoralpathologischen Kenntnissen, sondern mit Hilfe eines anderen diätetischen Wissens zusammengestellt. Gegen Letzteres spricht allerdings, dass die Speise im Einklang mit der Humoralpathologie tatsächlich als gesund galt.

³⁶¹ Aichholzer (1999), S. 300.

³⁶² Vgl. Nr. 29 im Anhang.

³⁶³ Vgl. Aichholzer (1999), S. 300.

³⁶⁴ Aichholzer (1999), S. 300.

³⁶⁵ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 214, 251, 254 Feyl (1961), S. 356, 361.

³⁶⁶ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 214, 216, 253-254, Menge (1976), S. 298, Feyl (1961), S. 358.

³⁶⁷ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 251, 254.

Zuletzt geht es um ein „Gebackenes aus Birnen“:³⁶⁸ Gebratene Birnen und saure Äpfel sollten klein gehackt und mit Pfeffer und rohen Eiern vermenget werden. Die Masse wurde zwischen zwei Scheiben Weißbrot gestrichen und das Brot in Eigelb gewendet. Danach wurde es in einer Pfanne mit heißer Butter ausgebacken.³⁶⁹ In diesem Rezept ließen sich einige Aspekte der Gesundheitslehren wiedererkennen: Brot, vor allem Weißbrot, und Eier galten als gesund. Interessanterweise sollten die Birnen bereits vor der Weiterverarbeitung mit den Äpfeln, dem Pfeffer und den Eiern gebraten sein, während bei den Äpfeln, die in gebratenem Zustand als besonders gesund galten,³⁷⁰ dieser Hinweis nicht gegeben wurde. Ein Gesichtspunkt, der in ähnlicher Weise bereits bei anderen Nahrungsmitteln diskutiert worden war, ließ sich auch in diesem Rezept wiederfinden: Butter galt laut den Regimina als ungesund,³⁷¹ allerdings konnte nicht geklärt werden, ob das auch galt, wenn die Butter erhitzt und zum Anbraten genutzt wurde, wie es in dem vorliegenden Beispiel der Fall war.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in dem Dorotheenklosterkochbuch einige Aspekte der Gesundheitslehren berücksichtigt worden sind. Allerdings fiel bei diesem Kochbuch besonders auf, dass das Wissen der Regimina zum Teil mehr Fragen aufwarf, als Antworten gegeben werden konnten. Viele der Anweisungen waren zu allgemein oder es fehlten notwendige Erläuterungen, die es nachvollziehbarer gemacht hätten, inwieweit die Gesundheitslehren in dem Kochbuch tatsächlich beachtet worden sind. Als Beispiel sei hier auf die in diesem Kapitel diskutierte Problematik um die Verwendung von Mandeln, Milch oder Butter verwiesen.

3.3.7 Zusammenfassung und Vergleich der untersuchten Kochbücher

Um den Abschnitt über die Gesundheitslehren und die Diätetik abzuschließen, sollen die einzelnen Ergebnisse der untersuchten Kochbücher an dieser Stelle zusammengefasst und miteinander verglichen werden.

Zunächst einmal lässt sich sagen, dass sich in jedem der hier zu Rate gezogenen Kochbücher Hinweise darauf finden ließen, dass die Regimina bei der Konzeption der Rezepte berücksichtigt worden waren. Somit scheint das Kochbuch Meister Eberhards in dieser Hinsicht keine Ausnahme, sondern eher die Regel darzustellen. Einige Aspekte

³⁶⁸ Vgl. Nr. 30 im Anhang.

³⁶⁹ Vgl. Aichholzer (1999), S. 360.

³⁷⁰ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 197, 208, 227, 248.

³⁷¹ Vgl. Hagenmeyer (1995), S. 247, Feyl (1961), S. 359.

ließen sich sehr häufig nachweisen, wie zum Beispiel die Forderung des mäßigen Salzens oder die Vermeidung der Kombination von Fisch und Milch, die sich in allen Kochbüchern fanden. Bei der Zusammenstellung der Zutaten wurde die Verbindung von Pfeffer oder Petersilie mit feuchten Nahrungsmitteln oftmals beachtet. Ebenso fand sich vielfach die Verwendung von Lebensmitteln, die als gesund galten, wie zum Beispiel Eier, Feigen oder Weintrauben.

Doch auch wenn der Einfluss der Gesundheitslehren in den Rezepten sichtbar geworden ist, konnte nicht geklärt werden, wie wichtig die Regimina für die Erstellung der Kochbücher tatsächlich waren, weil sich zwar immer Übereinstimmungen zwischen ihnen finden ließen, manche Rezepte aber gleichzeitig in einem vollkommenen Widerspruch zu den Gesundheitslehren standen: Beispielsweise gab es in dem „Buoch von guoter spîse“ die Anleitung für eine Sauce aus Weintrauben, Salbei, Speck und Knoblauch. Da Weintrauben und Salbei für den Sommer empfohlen wurden, schien die Sauce besonders für den Sommer geeignet gewesen zu sein. Allerdings wurde in der heißen Jahreszeit vor dem Verzehr von Knoblauch gewarnt, so dass sich in diesem, wie in einigen anderen Fällen auch, nicht klären lassen konnte, ob eine Berücksichtigung der Gesundheitslehren stattgefunden hatte.

Auch bei anderen Aspekten war es schwierig oder sogar unmöglich, sie in den Rezepten zu deuten, weil vielfach dazu notwendige Erläuterungen fehlten: So wurden zum Beispiel in den Regimina mehrere Obstsorten in süß und sauer unterteilt. Demnach galten süße Äpfel etwa als heiß und feucht, saure Äpfel aber als kalt und trocken. Diese Unterscheidung fand sich jedoch meist nicht in den Kochbüchern wieder, obwohl sie Einfluss auf die Aussagemöglichkeiten hinsichtlich der Humoralpathologie gehabt hätte. Deshalb konnten bei einigen Rezepten keine eindeutigen Aussagen gemacht werden.

Was sich allerdings feststellen ließ, war die Eignung der Fleischgerichte für den Winter. Die Empfehlung der Regimina wurde in allen sechs Kochbüchern berücksichtigt, teilweise durch die Verwendung von heißen Zutaten und teilweise durch die Garmethode. In dem „Buoch von guoter spîse“, dem Kochbuch Meister Eberhards und dem „Mondseer Kochbuch“ wurde das Fleisch gebraten, was ihm zusätzliche Hitze verleihen sollte. Abgesehen von den wärmenden Zutaten, die sich in allen untersuchten Fleischrezepten finden ließen, lieferte vor allem das „Mondseer Kochbuch“ einen deutlichen Hinweis auf die Eignung des Gerichts für den Winter: In dem Rezept sollten neben der Leber auch Nelken und Ingwer verarbeitet werden, die ausdrücklich für die kalte Jahreszeit empfohlen wurden.

Bei Fischgerichten hingegen, die sich aufgrund ihrer kalten und feuchten Natur vor allem für den Sommer auszeichnen würden, fand sich eine solch eindeutige Eignung nicht. In dem „Buoch von guoter spise“ sollte der Fisch in Teig ausgebacken werden, in der „Kuchenmeysterey“ wurde er in Wein und in dem Dorotheenklosterkochbuch in Essig gekocht; beide Zubereitungsarten sollten dem Fisch seine übermäßige Feuchtigkeit nehmen. In dem Kochbuch Meister Eberhards und in dem „Mondseer Kochbuch“ wurde er ebenfalls gebraten. In dem „Innsbrucker Rezeptbuch“ sollte der Fisch sowohl gedünstet als auch gebraten werden. Alle untersuchten Rezepte stimmten demnach darin überein, dass Zubereitungsarten gewählt wurden, die dem Fisch seine Feuchtigkeit nahmen, und somit auf einen Ausgleich der Qualitäten bedacht waren. Möglicherweise galten Fischgerichte aufgrund der fehlenden Kühlmöglichkeiten im Sommer als ungeeignet und die Kochbücher hatten dieser Situation Rechnung getragen, indem sie die Qualitäten der Fischgerichte an andere Jahreszeiten anpassten.

Bei den übrigen Speisen waren so eindeutige Aussagen wie bei den Fleisch- und Fischgerichten nicht möglich. Es konnten zwar vereinzelt Schlussfolgerungen gezogen werden, wie beispielsweise bei der Zubereitung eines Birnenmuses in der „Kuchenmeysterey“, das aufgrund seiner Zutaten, beispielsweise des Ingwers, vor allem für den Winter geeignet schien. Solche Herleitungen konnten jedoch nicht verallgemeinert und auf andere Rezepte der gleichen Kategorie übertragen werden.

Bei der Untersuchung der Rezepte wurden vor allem die Qualitäten der verwendeten Nahrungsmittel analysiert. Abgesehen von der Jahreszeitenlehre, die zumindest bei den Fleischgerichten berücksichtigt werden konnte, war es meist nicht möglich, Aussagen über die weiteren Erkenntnisse der Humoralpathologie zu treffen. Die Temperamente und das Alter der Menschen schienen in den Rezepten nicht berücksichtigt worden zu sein. Die zum Teil in den Untersuchungen der Kochbücher vorgestellten Eignungen für bestimmte Personengruppen dienten lediglich der Illustrierung. Es erscheint aber auch fraglich, ob diese individuellen Erfordernisse in einer großen Hausgemeinschaft hätten berücksichtigt werden können. Viel eher wurden das Alter und das persönliche Temperament nicht bei der Ernährung, sondern bei anderen Aspekten einer gesunden Lebensführung beachtet, wie zum Beispiel der Häufigkeit des Aderlassens, so dass wohl auch nach einer breiter angelegten Untersuchung von Kochbüchern keine Aussagen über diese Aspekte getroffen werden könnten.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass einige Elemente der Gesundheitslehren in den Kochbüchern beachtet wurden, vor allem in Bezug auf die

Qualitäten und die individuellen Eigenschaften der Nahrungsmittel. Die Jahreszeitenlehre ließ sich bei den Fleischgerichten wiederfinden, während die Temperamente und die Altersstufen scheinbar nicht berücksichtigt wurden.

4. Fasten

Dieses Kapitel wird sich mit dem Fasten, genauer, mit der Umsetzung der christlichen Fastenregeln in den untersuchten mittelalterlichen Kochbüchern befassen. Unter Fasten versteht man im Allgemeinen „die teilweise oder vollständige Enthaltung von Nahrung aus sittlich-religiösen Gründen.“³⁷² Dabei wird sowohl zwischen individuellem und kollektivem Fasten unterschieden als auch zwischen vollständigem und partiellem Nahrungsverzicht. Bei Letzterem kann noch einmal genauer unterteilt werden zwischen dem Verzicht auf feste Nahrung und dem auf bestimmte Speisen, wie beispielsweise Alkohol oder Fleisch (von bestimmten Tieren). Darüber hinaus gibt es eine Differenzierung zwischen einem zeitlich beschränkten Nahrungsverzicht während eines bestimmten Jahres-, Monats-, Wochen- oder Tagesabschnitts und einer unbeschränkten Abstinenz. Die religiösen Begründungen für das Fasten sind vielfältig. Sie reichen von der körperlichen und geistig-seelischen Reinigung über die Abwehr böser Mächte und der Buße bis hin zu dem Streben nach Visionen.³⁷³ Für die vorliegende Arbeit ist dabei lediglich die partielle Nahrungsenthaltung von Bedeutung, weil eine vollständige Abstinenz keine Spuren in den Kochbüchern hinterlassen haben konnte. Es geht also um die Frage, in welchem Maße das christliche Fastengebot Eingang in die Kochbücher gefunden hat. Dazu wird in einem ersten Schritt die Entwicklung der Fastenregeln nachgezeichnet. Der darauf folgende Abschnitt schildert die Situation während des Mittelalters.³⁷⁴ Nach diesen einleitenden Kapiteln werden die Untersuchung der Kochbücher in Bezug auf die Berücksichtigung der Fastenregeln und ihre Ergebnisse beschrieben.

4.1 Die Entwicklung der Fastenregeln

Das Fasten wurde bereits im Alten Testament erwähnt; man kannte es „als Ausdruck der Demütigung und Buße, als Totentrauer und vor dem Empfang einer

³⁷² Walter Dürig: Art. Fasten, -zeiten, -dispensen. I. Biblische Voraussetzungen; Entwicklung des Fastens in der frühen und mittelalterlichen Kirche. In: Lexikon des Mittelalters 4 (1989), Sp.304.

³⁷³ Vgl. Oliver Freiberger: Art. Fasten/Fastentage. I. Religionsgeschichtlich. In: Religion in Geschichte und Gegenwart 3 (2008), Sp. 40.

³⁷⁴ Die Entwicklung der Fastenregeln und ihre Ausgestaltung während des Mittelalters können nicht so umfassend dargestellt werden wie es in Kapitel drei mit der Humoralpathologie geschehen ist, weil entsprechende Publikationen zu dem Thema fehlen.

Offenbarung.“³⁷⁵ Dort und im Judentum gab es bereits festgelegte Fastentage: Der große Versöhnungstag; der neunte Av zum Gedenken an die Tempelzerstörungen in den Jahren 587 vor Christus und 70 nach Christus; der 17. Tammuz, um an die Überwindung der Jerusalemer Stadtmauer durch den Babylonier Nebukadnezar und den Römer Titus zu erinnern; der zehnte Tevet in Erinnerung an die Belagerung Jerusalems durch die Babylonier; der dritte Tishri zum Gedenken an die Ermordung des Statthalters Gedaljah und der 13. Adar am Vortag des Purimfestes.³⁷⁶

Die ersten Christen übernahmen das Fasten als asketische Übung von den Juden.³⁷⁷ Die Urgemeinde lehnte sich an die jüdische Fastenpraxis an, wonach zweimal in der Woche gefastet wurde. Dies fand jedoch nicht mehr, wie im Judentum, Montag und Donnerstag statt. Stattdessen wurden der Mittwoch und der Freitag als Fastentage gewählt, da Mittwoch der Tag der Gefangennahme Jesu gewesen sein soll und Freitag sein Sterbetag. Die Christen fasteten also in Erinnerung an das Leiden Jesu. Daneben bildete sich bald eine Fastenzeit vor Ostern heraus, die anfangs möglicherweise nur aus zwei bis drei Tagen bestand, sich später auf die ganze Karwoche ausdehnte³⁷⁸ und sich seit dem Konzil von Nicäa im Jahr 325 schließlich auf 40 Tage erstreckte. Diese sogenannte Quadragesima entwickelte sich rasch zu der wichtigsten Fastenzeit.³⁷⁹ In der weiteren Entwicklung wurden zusätzliche Fastentermine in das Kirchenjahr aufgenommen, wie etwa das Adventsfasten.³⁸⁰

Als im dritten Jahrhundert in Kleinasien, Syrien, Palästina und Ägypten das Mönchswesen entstand, erhielt die christliche Fastenpraxis neue Impulse: „Es gab Mönche, die besonders strenge Fastenaskese übten, die sich Jahre hindurch nur etwas Wasser und ein wenig Brot mit Salz erlaubten, dazu manchmal ein paar Tropfen Öl und gelegentlich wilde Kräuter. Selbst auf solch spärliche Nahrungsaufnahme verzichteten

³⁷⁵ Dürig (1989), Sp. 304.

³⁷⁶ Vgl. Thomas Podella: Art. Fasten/Fastentage. II. Altes Testament. In: Religion in Geschichte und Gegenwart 3 (2008), Sp. 40-41.

³⁷⁷ Vgl. Otto Böcher: Art. Fasten/Fastentage. III. Christentum. 1. Ältestes Christentum. In: Religion in Geschichte und Gegenwart 3 (2008), Sp. 41-42.

³⁷⁸ Vgl. Anselm Grün: Art. Fasten. IV. Historisch-theologisch. In: Lexikon für Theologie und Kirche 3 (1995), Sp. 1189.

³⁷⁹ Vgl. Matthias Klipsch: Butter statt Olivenöl. Päpstliche Dispense zur Lockerung des kirchlichen Fastengebots am Beispiel der Diözesen Konstanz und Mainz. In: Kirchlicher und religiöser Alltag im Spätmittelalter. Akten der internationalen Tagung in Weingarten, 4.-7. Oktober 2007. Hrsg. von Andreas Meyer, Ostfildern: Jan Thorbecke 2010, S. 223.

³⁸⁰ Vgl. Grün (1995), Sp. 1189.

sie an jenen Tagen, an denen sie „fasteten“ im buchstäblichen Sinn der Wüstenmönche: nämlich überhaupt nichts zu sich nahmen.“³⁸¹

Dieser Verschärfung der Fastenpraxis stellten Augustinus und Benedikt mit ihren Ordensregeln wesentlich gemäßigtere Vorschriften gegenüber.³⁸² In der Augustinusregel hieß es beispielsweise, dass durch den Verzicht auf Nahrung das „Fleisch bezähmt“³⁸³ werden solle. Allerdings sollte nur jeder so weit fasten, wie es die persönliche Gesundheit zuließ. Für Kranke wurde die Verpflichtung zum Fasten vollständig aufgehoben und diejenigen, die es nicht den ganzen Tag ohne Nahrung aushalten konnten, durften ebenfalls eine zweite Mahlzeit am späten Vormittag zu sich nehmen.³⁸⁴ Ähnlich wie Augustinus hielt auch Benedikt nichts von übertriebener Askese.³⁸⁵ So sollten die Mönche zwar beispielsweise kein Fleisch von vierfüßigen Tieren essen, für Kranke galt diese Regel jedoch nicht. Auch in Bezug auf die tägliche Hauptmahlzeit wurde Rücksicht auf die Schwäche des Einzelnen genommen, da es immer zwei gekochte Speisen geben sollte, so dass jeder Mönch eine Auswahlmöglichkeit erhielt.³⁸⁶ In Bezug auf die Fastenzeit sagte Benedikt: „Wir wollen also während dieser Tag unserer gewohnten Dienstpflicht etwas hinzufügen: besondere Gebete, Abbruch an Speise und Trank. Ein jeder bringe aus freien Stücken in der Freude des Heiligen Geistes Gott etwas über das ihm auferlegte Maß dar: er entziehe seinem Körper etwas an Speise, an Trank, an Schlaf, an Unterhaltung, an Scherz“.³⁸⁷ Da jegliche Fastenleistung aber nur mit der Erlaubnis des Abtes geschehen sollte, wurde hier versucht, übertriebene Askese zu unterbinden, weil der Abt nach Benedikts Regel eine vergleichbare Verantwortungsposition wie der Vater in einer Familie innehatte.³⁸⁸ Doch trotz der hier angedeuteten Milde wurde die Nahrungsenthaltung in dem seit dem sechsten Jahrhundert aufstrebenden zönotischen Mönchtum im Großen und Ganzen stark propagiert.³⁸⁹ So zählte Benedikt das Fasten in dem vierten Kapitel seiner

³⁸¹ Gertrude Sartory: In der Arena der Askese. Fasten im frühen Christentum. In: Speisen, Schlemmen, Fasten. Eine Kulturgeschichte des Essens. Hrsg. von Uwe Schultz, Frankfurt a. M., Leipzig: Insel 1993, S. 73-74.

³⁸² Vgl. Grün (1995), Sp. 1190.

³⁸³ Hümpfner (1988), S. 163.

³⁸⁴ Vgl. Hümpfner (1988), S. 163, Tarsicius Jan van Bavel, Ludger Horstkötter (Hrsg.): Augustinus von Hippo. Regel für die Gemeinschaft. Würzburg: Augustinus-Verlag 1990, S. 63.

³⁸⁵ Vgl. Faessler (1988), S. 180.

³⁸⁶ Vgl. Faessler (1988), S. 228.

³⁸⁷ Faessler (1988), S. 237.

³⁸⁸ Vgl. Faessler (1988), S. 178, 237.

³⁸⁹ Vgl. Klipsch (2010), S. 223.

Ordensregel beispielsweise auch als ein „Werkzeug[...] der geistlichen Kunst“³⁹⁰ auf, das ein Teil der monastischen Askese war.³⁹¹

Daran knüpfte die hochmittelalterliche Scholastik an, für die das Fasten zu einem festen Bestandteil des kirchlichen Bußsakraments wurde. Auf diese Weise wurde es zu einer bestimmenden Größe, nicht nur im Leben der Mönche, sondern auch im Alltag der übrigen Bevölkerung.³⁹² Von dieser Ausgangslage soll im nächsten Kapitel nun die detaillierte Ausgestaltung der Fastenpraxis im Mittelalter dargestellt werden.

4.2 Die Fastenregeln im Mittelalter

In diesem Abschnitt wird die Ausgestaltung der Fastenregeln in Bezug auf die Fastenzeiten, die Anzahl der Mahlzeiten, die erlaubten und verbotenen Nahrungsmittel sowie mögliche Ausnahmen vorgestellt. Dabei wird sowohl auf die Situation der Mönche als auch auf die der Laien eingegangen, weil die Kochbücher, die in Kapitel 4.3 auf die Berücksichtigung des Fastengebots hin untersucht werden, aus monastischen und weltlichen Kontexten stammen.

4.2.1 Fastentage

Aus der Entwicklung der Fastenregeln war im Mittelalter eine kirchliche Fastenordnung entstanden, die sowohl für Mönche als auch für Laien drei wiederkehrende Hauptfastenzeiten kannte: Zunächst einmal die Quadragesima, also die 40-tägige vorösterliche Fastenzeit, die von Aschermittwoch bis Karsamstag dauerte. Hinzu kam das Fasten während des viermal im Jahr gefeierten Quatemberfestes, das die heidnischen Jahreszeitenfeste ersetzte. Hierbei sollten sich die Menschen jeweils für drei Tage (Mittwoch, Freitag und Samstag) der Nahrung enthalten. Schließlich wurde das Fasten an den sogenannten Vigilfasttagen geübt, das heißt am Vortag von vielen Heiligenfesten. Diese konnten jedoch lokal variieren. Darüber hinaus wurde jede Woche mittwochs und freitags gefastet. Somit verblieben im Mittelalter 220 bis 230 Tage im Jahr, an denen keine Einschränkung der Ernährung durch das Fastengebot vorgeschrieben war.³⁹³

³⁹⁰ Faessler (1988), S. 198.

³⁹¹ Vgl. Faessler (1988), S. 197-199.

³⁹² Vgl. Klipsch (2010), S. 223.

³⁹³ Vgl. Klipsch (2010), S. 223-224.

4.2.2 Die Anzahl der Mahlzeiten

Wie oft gegessen wurde, hing davon ab, ob es sich um einen gewöhnlichen Tag oder um einen Fastentag handelte. Wenn nicht gefastet wurde, aßen die Menschen dreimal am Tag. Nachdem sie im Morgengrauen aufgestanden waren, nahmen sie eine Suppe oder einen Brei als Frühstück zu sich. Im Laufe des Vormittags fand die erste Hauptmahlzeit des Tages statt. Gegen Sonnenuntergang gab es die zweite Hauptmahlzeit, die einen geringeren Umfang als die erste aufwies. Da sich das Essen nicht nach der Uhrzeit, sondern nach dem Sonnenstand richtete, konnte in der warmen Jahreszeit, in der es lange hell ist, eine kleine Zwischenmahlzeit eingeschoben werden. Dies wurde allerdings regional unterschiedlich gehandhabt.³⁹⁴

Die Hauptfastenzeiten, also die Quadragesima, das Quatember-, sowie das wöchentliche Fasten, waren auch als Vollfasttage bekannt. Das bedeutete, dass an ihnen das sogenannte *ieiunium plenum* praktiziert wurde, das heißt, es wurde nur eine Hauptmahlzeit am Tag gestattet.³⁹⁵

Daneben gab es eine zweite Form des Fastens, das sogenannte *ieiunium semiplenum*, das auch als *abstinentia* bekannt war. Während der *abstinentia* wurde die dreimalige Speisenfolge beibehalten; die Fastenbestimmungen bezogen sich lediglich auf die erlaubten und verbotenen Nahrungsmittel, auf die in Kapitel 4.2.3 eingegangen werden wird. Allerdings sei hier bereits so viel gesagt, dass die Vorschriften auch in dieser Hinsicht milder waren als an den Vollfasttagen.³⁹⁶ „Diese leichtere Form der Nahrungsenthaltung galt für alle Freitage und Samstage außerhalb der Vollfasttage sowie an allen Sonntagen innerhalb der Quadragesima.“³⁹⁷

Die Augustinusregel enthielt keine Angaben zu der Anzahl der Mahlzeiten, die die Mönche zu sich nehmen durften. Im Gegensatz dazu lieferte die *Regula Benedicti* detaillierte Informationen: Von Ostern bis Pfingsten wurde zweimal am Tag gegessen. Während des Sommers sollte am Mittwoch und Freitag nur einmal zur *Non* gegessen werden, ansonsten gab es auch in dieser Zeit zwei Mahlzeiten am Tag.³⁹⁸ „Vom 14. September an bis zum Beginn der Fastenzeit essen die Brüder stets zur neunten Stunde. Während der Fastenzeit aber bis Ostern speisen sie gegen Abend.“³⁹⁹ Somit sollten die

³⁹⁴ Vgl. Harry Kühnel (Hrsg.): *Alltag im Spätmittelalter*. Graz, Wien, Köln: Edition Kaleidoskop 1984, S. 218.

³⁹⁵ Vgl. Klipsch (2010), S. 224.

³⁹⁶ Vgl. Klipsch (2010), S. 224.

³⁹⁷ Klipsch (2010), S. 224.

³⁹⁸ Vgl. Faessler (1988), S. 229-230.

³⁹⁹ Faessler (1988), S. 230.

Mönche in der kalten Jahreszeit nur einmal am Tag essen. Das war für die Bewohner der nördlichen Länder besonders hart, weshalb in den Constitutiones versucht wurde, die Anweisungen abzumildern. So waren die Sonntage seit jeher vom Fasten ausgenommen. Hinzu kam eine Regelung Benedikts von Aniane, der veranlasste, dass auch während der Heiligenfeste das Fasten unterbrochen und zweimal am Tag gegessen werden durfte. Die Zahl der Feiertage war anfangs begrenzt, doch wuchs sie mit der Zeit beständig an. Da sich Benedikt in seiner Regel nicht zu der Feiertagskost geäußert hatte, konnte diese Abmilderung der Speisevorschriften durchaus gerechtfertigt werden. Zum Teil wurde die Regula Benedicti aber eindeutig übertreten, etwa wenn die Cluniazenser auch zwischen Pfingsten und September am Mittwoch und Freitag zwei Mahlzeiten zu sich nahmen, wie spätere Consuetudines zeigen.⁴⁰⁰ Eine Möglichkeit, die Benedikt gelassen hatte, nämlich dass mit Erlaubnis des Abtes bei anstrengender Arbeit oder großer Hitze eine Zwischenmahlzeit verzehrt werden durfte,⁴⁰¹ wurde laut den Consuetudines an Fest- und an Fasttagen so häufig gewährt, dass sie sich in manchen Orden gänzlich einbürgerte.⁴⁰² Es gab allerdings nicht nur Lockerungen des Fastengebots, sondern auch Verschärfungen. Als solche sind beispielsweise die Hauptfastenzeiten anzusehen, die Benedikt in seiner Regel nicht erwähnte. Während des Quatemberfastens, den Bitttagen und den Vigilien durften die Mönche ebenfalls nur eine Mahlzeit am Tag zu sich nehmen, obwohl das in der Regula Benedicti nicht erwähnt wurde. Auch einige neue Orden, wie beispielsweise die Kartäuser, erlegten sich strengere Fastenregeln auf.⁴⁰³

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich die Anzahl der Mahlzeiten sowohl während des Fastens als auch zwischen Mönchen und Laien häufig unterschied. Da – zumindest in den Orden – zahlreiche Ausnahmen beobachtet werden konnten, sollten als grundlegende Differenzierung die Fastenformen des *ieiunium plenum* und der *abstinentia* unterschieden werden.

4.2.3 Erlaubte und verbotene Nahrungsmittel

Während der Vollfasttage, an denen nur eine Hauptmahlzeit gestattet war, war der Genuss von Fleisch warmblütiger Tiere und deren Produkte verboten. Neben Rindern,

⁴⁰⁰ Vgl. Zimmermann (1973), S. 38-41.

⁴⁰¹ Vgl. Faessler (1988), S. 229-230.

⁴⁰² Vgl. Zimmermann (1973), S. 42-43.

⁴⁰³ Vgl. Zimmermann (1973), S. 44-45.

Schweinen und Geflügel durften also auch keine Eier und Milchprodukte, wie Butter oder Käse, verzehrt werden. Das *ieiunium plenum* umfasste somit nicht nur die Anzahl der Mahlzeiten, sondern auch deren Ausgestaltung.⁴⁰⁴

Die weniger rigorosen Bestimmungen der *abstinentia* erlaubten nicht nur die normale dreimalige Speisenfolge, sondern darüber hinaus den Genuss von Laktizinen, also Milchprodukten, und Eiern. Der Verzehr von Fleisch warmblütiger Tiere war jedoch auch an diesen Tagen untersagt. Allerdings durften während beider Fastenformen alle Arten von Fisch, Enten und Wasservögeln⁴⁰⁵ konsumiert werden.⁴⁰⁶ Dieser Erlaubnis „lag die Anschauung zugrunde, dass Fische und Vögel eine andere Natur als Säugetiere hätten, da erstere bereits am fünften, letztere aber, gemeinsam mit dem Menschen, erst am sechsten Schöpfungstag geschaffen wurden.“⁴⁰⁷

Nach der *Regula Benedicti* durften die Mönche das ganze Jahr über kein Fleisch von vierfüßigen Tieren verzehren.⁴⁰⁸ Allerdings beschreiben die *Consuetudines* von Cluny und Hirsau, dass Gemüse außerhalb der Fastenzeit auch mit Speck zubereitet wurde,⁴⁰⁹ das heißt, dass selbst dieses eindeutige Verbot Benedikts zum Teil nicht immer beachtet wurde. Darüber hinaus blieb die Frage offen, ob Geflügelfleisch ebenfalls verboten war, da in der Regel lediglich die Vierfüßler genannt wurden. Die Nichterwähnung von Geflügel wurde meist als Erlaubnis ausgelegt, wie etwa in Montecassino, wo es an den Weihnachts- und Ostertagen verzehrt werden durfte. Allerdings zeigt sich auch in dieser Frage das ständige Auf und Ab der Regelverschärfung und -milderung: So wurden im neunten Jahrhundert mit seinen asketischen Tendenzen lediglich Kranken und zur Ader Gelassenen der Genuss von Geflügel zugestanden.⁴¹⁰ Dass Eier, Milch und Laktizinen in der Ordensregel nicht erwähnt wurden, sorgte für eine gewisse Unsicherheit, ob sie für Mönche gestattet seien. Da es sich dabei um tierische Produkte handelte, verzichteten strenge Asketen auf sie. Doch bei den Benediktinern und den Cluniazensern beispielsweise wurden sie regelmäßig gegessen und waren lediglich in der Fastenzeit, wie für die übrige Bevölkerung auch, untersagt.⁴¹¹

⁴⁰⁴ Vgl. Klipsch (2010), S. 224.

⁴⁰⁵ Warum Enten und Wasservögel von Geflügel unterschieden wurden, konnte mit Hilfe der Literatur nicht geklärt werden. Vgl. Klipsch (2010), S. 224.

⁴⁰⁶ Vgl. Klipsch (2010), S. 224.

⁴⁰⁷ Klipsch (2010), S. 224.

⁴⁰⁸ Vgl. Faessler (1988), S. 228.

⁴⁰⁹ Vgl. Zimmermann (1973), S. 57.

⁴¹⁰ Vgl. Zimmermann (1973), S. 61-62.

⁴¹¹ Vgl. Zimmermann (1973), S. 58-59.

Somit gab es nach der Regula Benedicti und den Consuetudines für die Mönche außerhalb der Fastenzeiten zwar strengere Ernährungsvorschriften als für die übrige Bevölkerung. Während des Fastens mussten sich aber alle den Vorschriften des ieiunium plenum oder des ieiunium semiplenum unterziehen, das den Verzicht von Fleisch warmblütiger Tiere sowie, im ersteren Fall, deren Produkte vorsah.

4.2.4 Ausnahmen

Die strengen Bestimmungen des kirchlichen Fastengebots konnten mit einem päpstlichen Dispens erleichtert werden. Ein Dispens war ein seit der Spätantike geltendes Recht, mit dem ein Einzelfall von einer bestimmten gesetzlichen Regelung ausgenommen werden konnte.⁴¹²

Matthias Klipsch hat in seinem Aufsatz „Butter statt Olivenöl. Päpstliche Dispense zur Lockerung des kirchlichen Fastengebots am Beispiel der Diözesen Konstanz und Mainz“ untersucht, welche Begründungen bei Fastendispensen aus dem Deutschen Reich in dem Zeitraum von 1431 bis 1484 angegeben wurden. Demnach gab die überwiegende Zahl der Bittsteller klimatisch-geografische oder gewohnheitsrechtliche Gründe an. Da in den Regionen nördlich der Alpen Olivenbäume sehr schlecht gedeihen, konnte kein Olivenöl gewonnen werden, das in der Fastenzeit als Ersatz für die tierischen Fette dienen sollte. Darüber hinaus konnten sich viele Menschen das teure Olivenöl nicht leisten. Ein weiterer oftmals genannter Grund war das Gewohnheitsrecht: Häufig gestanden die Supplikanten, dass sie bereits seit Jahren auch in der Fastenzeit Milchspeisen aßen und baten nun um eine nachträgliche Legitimierung dieser Konvention durch den Papst.⁴¹³ Besonders oft wurde in den untersuchten Fastendispensen um die Erlaubnis zum Verzehr von Milchprodukten gebeten. Seltener ging es um die Zustimmung zu dem Genuss von Laktizinen und zusätzlich Eiern. Absolute Ausnahmen stellten dagegen die Bitten um die Genehmigung zum Fleischverzehr dar.⁴¹⁴

Doch abgesehen von dieser Möglichkeit der nachträglichen Lockerung kannten die Ordensregeln selbst bereits einige Ausnahmen, die eine Nichtbeachtung des Fastengebots erlaubten. Nach Augustinus sollte jeder nur so weit fasten, wie es die Gesundheit zuließ. Bei Krankheit musste demnach nicht gefastet werden. Falls es ein

⁴¹² Vgl. Klipsch (2010), S. 225.

⁴¹³ Vgl. Klipsch (2010), S. 226, 229.

⁴¹⁴ Vgl. Klipsch (2010), S. 231.

Mönch nicht den ganzen Tag ohne Nahrung aushalten konnte, durfte auch er zu der üblichen Stunde der ersten Hauptmahlzeit etwas zu sich nehmen.⁴¹⁵ Die Benediktregel und ihre *Consuetudines* gingen noch weiter ins Detail. Kranken, Kindern und Greisen wurden demnach zahlreiche Vergünstigungen zuteil.⁴¹⁶ So sagte Benedikt beispielsweise über Greise und Kinder: „Man berücksichtige stets ihre Schwächlichkeit und verpflichte sie durchaus nicht zur vollen Strenge der Regel hinsichtlich der Nahrung.“⁴¹⁷ Dabei wurde allerdings zwischen Kindern, Jünglingen und Novizen unterschieden. Kinder mussten nicht so streng fasten und durften bereits am Vormittag einen kleinen Imbiss zu sich nehmen. Laut dem *Smaragdus*-Kommentar galt diese Regelung bis zum zwölften Lebensjahr. Im Gegensatz dazu standen den Jünglingen und den Novizen keine Erleichterungen mehr zu.⁴¹⁸ Bei den Kranken wurde zwischen den weniger schwer Erkrankten und den Schwerkranken unterschieden. Zu den weniger schwer Erkrankten zählten auch Mönche, die zur Ader gelassen worden waren.⁴¹⁹ Sie erhielten beispielsweise eine höhere Brotration sowie Käse und Eier. Die Essensbestimmungen der Schwerkranken unterschieden sich vor allem dadurch von denen der Gesunden, dass es ihnen, auch an Fasttagen, gestattet war, Fleisch zu essen. Allerdings musste der Mönch, sobald er wieder genesen war, seine Brüder dafür um Verzeihung bitten. Generell lassen sich zwei Arten von Nahrungsdispensen für kranke Mönche unterscheiden: Die Befreiung vom Fasten – wie die Lockerung des Laktizinenverbots während der *Quadragesima* – und zusätzlich gestattete Stärkungen – wie die Vorverlegung oder Vermehrung der Mahlzeiten.⁴²⁰

Die Gründe für eine Lockerung des Fastengebots waren bei Laien und Mönchen demnach unterschiedlich. Den Klosterbewohnern wurde sie lediglich aufgrund des Alters oder wegen Krankheit gewährt. Die übrige Bevölkerung bat vor allem aus klimatisch-geografischen oder gewohnheitsrechtlichen Gründen darum. Doch bei beiden Gruppen scheint die Aufhebung des Laktizinenverbots die häufigste Ausnahme gewesen zu sein.

⁴¹⁵ Vgl. Hümpfner (1988), S. 163.

⁴¹⁶ Vgl. Zimmermann (1973), S. 156.

⁴¹⁷ Faessler (1988), S. 226

⁴¹⁸ Vgl. Zimmermann (1973), S. 159-160.

⁴¹⁹ Vgl. Zimmermann (1973), S. 162.

⁴²⁰ Vgl. Zimmermann (1973), S. 163-167, 170.

4.3 Die Umsetzung der Fastenregeln in Kochbüchern

In diesem Abschnitt werden die Untersuchungsergebnisse vorgestellt, die zeigen sollen, welchen Einfluss das kirchliche Fastengebot tatsächlich auf die Konzeption der spätmittelalterlichen Kochbücher hatte. Im Gegensatz zu der Darstellung in Kapitel drei wurde an dieser Stelle ein eher quantitativer Ansatz gewählt, da dies zweckmäßiger erschien. Würden, wie im dritten Kapitel, aus jedem Kochbuch stichprobenartig einige Rezepte ausgewählt, könnte diese Verfahrensweise keine Hinweise darauf liefern, welche Bedeutung die Fastenregeln in den Kochbüchern wirklich hatten, sondern es würde eher zu einer Verfälschung der Ergebnisse beitragen.

Deshalb wurden die Kochbücher auf folgende Fragestellungen hin untersucht: Wie viele der enthaltenen Rezepte waren für die Fastenzeit geeignet und wie viele waren es nicht? Aufgrund welcher Zutaten waren die Gerichte nicht für die Fastenzeit geeignet? Lässt sich hier beispielsweise eine Tendenz erkennen, dass bei vielen Fleischgerichten weitere Zutaten enthalten waren, die während des Fastens nicht erlaubt waren, wie etwa Butter oder Eier, so dass man sagen kann, dass an Tagen, an denen es keine Vorgaben bei der Ernährung gab, die fehlenden Einschränkungen durch vermehrten Konsum „ausgenutzt“ wurden?

In Bezug auf die Fastengerichte wurde untersucht, wie viele von ihnen sich für Vollfasttage und wie viele sich für Tage der abstinentia eigneten. Selbstverständlich konnten Vollfasttagsgerichte auch an Tagen der abstinentia zubereitet werden. Diese Unterscheidung wurde aber getroffen, um Aussagen über die Verteilung der Fastenrezepte machen zu können. Darüber hinaus wurde die Frage gestellt, ob sich in den Kochbüchern bestimmte Arten von Gerichten besonders häufig als Fastengerichte wiederfinden ließen. Waren also beispielsweise Fischgerichte oftmals für die Fastenzeit geeignet? Diese Vermutung wäre naheliegend, weil Fisch sowohl an Vollfasttagen als auch an Tagen der abstinentia verzehrt werden durften. Oder ließ sich eine solche Tendenz in den Kochbüchern nicht feststellen?

Schließlich wurde noch ermittelt, ob in den Rezepten auf eine mögliche Eignung für die Fastenzeit hingewiesen wurde. Gibt es also nicht nur eine möglicherweise zufällige Übereinstimmung der Rezepte mit den Fastenregeln, sondern fand ihre bewusste Beachtung durch den Autor statt? An dieser Stelle muss selbstverständlich untersucht werden, ob die Rezepte, in denen auf ihre Verwendbarkeit während der Fastenzeit hingewiesen wurde, tatsächlich im Einklang mit deren Regeln waren.

Zum Abschluss des Kapitels schließt sich eine kurze Zusammenfassung sowie ein Vergleich der Ergebnisse an die Analyse der einzelnen Kochbücher an.

4.3.1 Das „Buoch von guoter spîse“

Das „Buoch von guoter spîse“ enthielt insgesamt 101 Rezepte. Bei einem, der Nummer 53,⁴²¹ handelte es sich nicht um ein Kochrezept im eigentlichen Sinn. Bei vier Rezepten war es nicht möglich, eine Aussage über ihre Eignung als Fastengerichte zu treffen.⁴²² Drei Anweisungen waren so formuliert, dass die Gerichte sowohl während des Fastens als auch außerhalb der Fastenzeit gegessen werden konnten.⁴²³ Eine „Gebratene Milch“ wurde beispielsweise zubereitet, indem der Milch zunächst ein Großteil ihrer Flüssigkeit entzogen wurde, so dass sie sich in Stücke schneiden und anschließend braten ließ. Dabei sollte sie entweder mit Butter oder – „ob ez fleischtac si“⁴²⁴ – mit Schmalz, also tierischem Fett, beträufelt werden.⁴²⁵

Somit verblieben 58 Anleitungen für Speisen, die nicht während der Fastenzeit verzehrt werden konnten und 43 Rezepte, die eine Eignung für die Fastenzeit aufwiesen. Die Rezepte für die Fleischtage können nochmals folgendermaßen differenziert werden: Sieben Anleitungen enthielten Fleisch, aber keine weiteren Zutaten, die während des Fastens verboten waren.⁴²⁶ Dazu gehörten beispielsweise die Herstellung einer Hirschleber, eines Kalbsbratens oder auch von gedünstetem Rindfleisch.⁴²⁷ In 32 Rezepten fanden sich neben der Fleischkomponente weitere während der Fastenzeit untersagte Zutaten, also andere tierische Produkte⁴²⁸ und/oder Laktizinen und/oder Eier.⁴²⁹ Zwölf Anleitungen beinhalteten zwar kein Fleisch, dafür aber tierische Produkte wie beispielsweise Schmalz.⁴³⁰ In sieben Rezepten fanden sich schließlich tierische

⁴²¹ Aufgrund einer besseren Übersichtlichkeit und um Missverständnissen vorzubeugen, sollen bei der Aufzählung der Rezepte die jeweiligen Rezeptnummern und nicht die Seitenzahlen angegeben werden. Alle Nummern beziehen sich auf die Nummerierung in der Ausgabe von Hajek (1958).

⁴²² Vgl. Nr. 7, 12, 15, 72.

⁴²³ Vgl. Nr. 19, 25, 43.

⁴²⁴ Hajek (1958), S. 23.

⁴²⁵ Vgl. Hajek (1958), S. 23.

⁴²⁶ Vgl. Nr. 2, 4, 27a, 29, 41, 90, 96.

⁴²⁷ Vgl. S. 15, 28, 42.

⁴²⁸ Mit tierischen Produkten ist beispielsweise Schmalz gemeint. Diese Unterscheidung wurde gemacht, um eine Abgrenzung zu Fleisch, Laktizinen und Eiern vornehmen und damit zu differenzierteren Aussagen gelangen zu können.

⁴²⁹ Vgl. Nr. 3, 5a, 6, 8, 11, 16, 19, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 30, 34, 40, 42, 44, 50, 51, 76, 77, 77a, 86, 87, 88, 89, 91, 92, 93, 94, 95.

⁴³⁰ Vgl. Nr. 5, 25, 54, 55, 56, 57, 69, 70, 74, 75, 78, 83.

Produkte und zusätzliche nicht gestattete Zutaten, also Laktizinen und/oder Eier.⁴³¹ Diese Aufstellung zeigt, dass es in dem „Buoch von guoter spise“ tatsächlich ein deutliches Übergewicht an Rezepten gab, in denen nicht nur Fleisch, sondern auch weitere Nahrungsmittel verwendet wurden, die während des Fastens ebenfalls nicht verzehrt werden durften. Zumindest in diesem Kochbuch scheint sich die eingangs gemachte Vermutung zu bestätigen, dass die relativ wenigen Fleischtage im Jahr dazu genutzt wurden, möglichst viele der in der Fastenzeit verbotenen Lebensmittel zu konsumieren.

Bei den 43 Fastengerichten handelte es sich im Einzelnen um 17 Rezepte, die für die Tage der abstinentia geeignet waren, und um 26 Rezepte für Vollfasttage.⁴³² Es scheint demnach einen Schwerpunkt für Anleitungen der Vollfasttage zu geben, wobei aufgrund der niedrigen Zahlen nicht ausgeschlossen werden kann, dass diese Tendenz zufällig zustande gekommen ist. Bei den Rezepten der abstinentia können folgende Unterscheidungen gemacht werden: Lediglich eine Anweisung enthielt nur Laktizinen, nämlich die oben beschriebene Herstellung einer „Gebratenen Milch“. Rezepte, die Eier⁴³³ beziehungsweise Laktizinen und Eier enthielten,⁴³⁴ fanden sich dagegen weitaus häufiger; beide Fälle traten achtmal auf. Diese Zahlen lassen noch keine Schlussfolgerungen zu, so dass erst nach der Untersuchung der folgenden Kochbücher entschieden werden kann, ob hier ebenfalls eine bestimmte Tendenz sichtbar wird.

In Bezug auf die Arten der Fastengerichte für die Vollfasttage kristallisierte sich kein deutliches Übergewicht heraus. In den 26 Rezepten waren fünfmal die Herstellung von Mus,⁴³⁵ jeweils viermal die Zubereitung von Krapfen⁴³⁶ und Mandeln beziehungsweise Mandelmilch⁴³⁷ sowie jeweils dreimal die Zubereitung von Fischgerichten⁴³⁸ und Saucen⁴³⁹ enthalten. Bei den übrigen Speisen ließen sich keine derartigen Kategorien bilden. Bei den Saucen trat die Vermutung auf, dass diese lediglich zufällig für Vollfasttage geeignet waren, eine bewusste Konzeption für diese Zeit aber nicht stattgefunden hatte. Die These wurde dadurch gestützt, dass in zwei der drei Saucenrezepte darauf hingewiesen wurde, dass sie gut zu Fleischgerichten passen

⁴³¹ Vgl. Nr. 1, 43, 65, 66, 80, 81, 82.

⁴³² Vgl. Nr. 9, 14, 17, 18, 19, 24, 31, 32a, 33, 35, 39, 48, 49, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 71, 73, 74a, 79, 84, 85.

⁴³³ Vgl. Nr. 13, 17, 24, 32, 36, 37, 46, 68.

⁴³⁴ Vgl. Nr. 10, 20, 38, 43, 45, 47, 52, 67.

⁴³⁵ Vgl. Nr. 9, 62, 63, 64, 79.

⁴³⁶ Vgl. Nr. 58, 59, 60, 61.

⁴³⁷ Vgl. Nr. 24, 39, 71, 73.

⁴³⁸ Vgl. Nr. 17, 18, 19.

⁴³⁹ Vgl. Nr. 32a, 33, 35.

würden: In dem einen Fall zu Lamnbraten und Huhn und in dem anderen Fall zu Rinderbraten.⁴⁴⁰ Ob sich diese Annahme halten lässt, soll mit Hilfe der anderen Kochbücher untersucht werden.

Im Gegensatz zu den Vollfasttagen ließ sich bei den Gerichten der abstinentia durchaus eine Tendenz feststellen: Von den 17 Rezepten behandelten sechs die Zubereitung von Fischgerichten.⁴⁴¹ Ginge man nach dem „Buoch von guoter spise“ wurde Fisch also eher an Tagen der Abstinenz als an Vollfasttagen gegessen, obwohl er durchaus während beider Fastenformen konsumiert werden durfte. Möglicherweise waren aber an Vollfasttagen, an denen lediglich einmal am Tag gegessen wurde, mus- und breiartige Gerichte beliebter, weil in ihnen häufig Brot oder andere nahrhafte Zutaten enthalten waren und sie dadurch sättigender als Fisch waren.

Dass sich der Autor der Eignung vieler Fastengerichte als solche bewusst war, zeigt sich daran, dass er recht häufig in den Rezepten – nämlich zwölfmal – darauf hingewiesen hat.⁴⁴² Allerdings müssen diese Anmerkungen durchaus kritisch gesehen werden, weil sie nicht widerspruchsfrei sind. Nannte er beispielsweise in dem eingangs beschriebenen Rezept einer „Gebratenen Milch“ Schmalz als lediglich für einen Fleischtag geeignet, war es in einem anderen Rezept für die Fastenzeit enthalten: Für die Zubereitung eines Blanc Manger sollte man Mandeln, Reismehl, das kleingehackte Fleisch eines Hechtes und Schmalz in Ziegenmilch geben und diese aufkochen.⁴⁴³ Während die übrigen Zutaten tatsächlich der Fastenzeit entsprachen, traf das auf das Schmalz nicht zu. Trotzdem wurde der Blanc Manger als Fastengericht bezeichnet. Die Erklärungsmöglichkeit, dass „Schmalz“ als Synonym für „Butter“ verwendet wurde, ist meiner Ansicht nach auszuschließen, weil in anderen Rezepten auf diese, für die Fastenzeit bedeutsame, Differenzierung hingewiesen wurde,⁴⁴⁴ so dass dem Autor der Unterschied durchaus bekannt zu sein schien. Das lässt es umso fragwürdiger erscheinen, weshalb auf die Einhaltung der Regel nicht durchgehend geachtet wurde.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Anzahl der Gerichte für Fleisch- und für Fastentage recht ausgeglichen zu sein schien. Bei den Fleischgerichten gab es besonders viele, die neben dem Fleisch weitere, während der Fastenzeit verbotene, Zutaten enthielten. Bei den Fastengerichten überwogen die für die Vollfasttage. Der Autor wies zwar des Öfteren auf eine Eignung für die Fastenzeit hin, diese

⁴⁴⁰ Vgl. Hajek (1958), S. 26.

⁴⁴¹ Vgl. Nr. 17, 20, 36, 37, 38, 46.

⁴⁴² Vgl. Nr. 3, 19, 25, 43, 44, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 64.

⁴⁴³ Vgl. Hajek (1958), S. 15.

⁴⁴⁴ Vgl. Hajek (1958), S. 23, 29.

Anmerkungen stimmen aber nicht immer mit den Fastenregeln überein, so dass der Grad der Berücksichtigung der Fastenregeln in dem „Buoch von guoter spîse“ nicht zu hoch angesehen werden sollte. Die Möglichkeit, dass bei einigen Rezepten eine zufällige Übereinstimmung mit den Fastenregeln zustande gekommen ist, kann nicht ausgeschlossen werden.

4.3.2 Die „Kuchenmeysterey“

In der „Kuchenmeysterey“ fanden sich insgesamt 210 Rezepte.⁴⁴⁵ Bei einer recht großen Anzahl davon – nämlich 61 – handelte es sich allerdings nicht um Kochrezepte im eigentlichen Sinn,⁴⁴⁶ sondern um humoralpathologische Hinweise, Empfehlungen zur Lagerung von Lebensmitteln und Ähnlichem im Bereich der Lebensmittelkunde sowie Anleitungen zur Zubereitung von Essig und Wein. So heißt es beispielsweise in der 16. Anweisung: „Item visch krebs und allerlay obs das do ist kalter natur auch milch un wasser mus man mit wurtzen ab temporiren.“⁴⁴⁷ Es wurde also darauf aufmerksam gemacht, dass bei diesen kalten Nahrungsmitteln auf einen Ausgleich der Qualitäten zu achten sei. In Bezug auf die richtige Lagerung wurde unter anderem Folgendes empfohlen: „Wiltu welischnuß od haselnuß frisch behalten. So leg sy yn frischen sand in ein eckn eins truckē kelers“.⁴⁴⁸

Über sechs weitere Rezepte ließen sich keine Aussagen hinsichtlich ihrer Eignung als Fastengerichte machen,⁴⁴⁹ hauptsächlich weil dort von „teiglein“⁴⁵⁰ oder „kuchlein“⁴⁵¹ die Rede war, ohne dass spezifiziert wurde, aus welchen Zutaten sie hergestellt werden sollten. Lediglich ein Rezept war sowohl für die Fastenzeit als auch

⁴⁴⁵ Die von Rolf Ehnert herausgegebene Ausgabe der „Kuchenmeysterey“ enthält als einziges der untersuchten Kochbücher keine Nummerierung der Rezepte. Um hier aber ebenfalls auf eine übersichtliche Weise angeben zu können, um welche Rezepte es sich im Einzelnen bei den Aufzählungen handelt, wurden die Rezepte von mir durchnummeriert. Die Nummer eins beginnt bei Ehnert (1981) demnach auf der Seite sieben mit „Item wer do visch wol siedē“. Das Rezept Nummer zwei fängt im nächsten Absatz mit den Worten „Item wiltu ein holbrotē“ an. Nummer drei beginnt in dem darauffolgenden Absatz mit „Item wiltu wurst von vischen machen.“ Diese Vorgehensweise wurde für das gesamte Kochbuch angewandt.

⁴⁴⁶ Vgl. Nr. 8, 16, 17, 19, 24, 29, 30, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 79, 112, 142, 155, 164, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210.

⁴⁴⁷ Ehnert (1981), S. 13.

⁴⁴⁸ Ehnert (1981), S. 19.

⁴⁴⁹ Vgl. Nr. 20, 22, 23, 26, 61, 136.

⁴⁵⁰ Ehnert (1981), S. 14.

⁴⁵¹ Ehnert (1981), S. 15.

für Fleischtage geeignet:⁴⁵² Bei der Zubereitung von „Krausen Eiern“ wurde die Alternative angegeben, dass man sie entweder in Schmalz oder in heißer Asche garen könne.⁴⁵³ Somit verblieben 78 Rezepte, die während der Fastenzeit zubereitet werden durften und 66 Anleitungen, die für diese Zeit nicht geeignet waren. Die 66 Rezepte gliederten sich folgendermaßen auf: In zwölf Anleitungen fand sich Hühnchen, Schweine- oder anderes Fleisch als Zutat.⁴⁵⁴ 23 Anweisungen enthielten Fleisch und zusätzliche während der Fastenzeit verbotene Bestandteile wie tierische Produkte und/oder Laktizinen und/oder Eier.⁴⁵⁵ Bei neun Rezepten wurde eine Eignung für die Fastenzeit aufgrund der enthaltenen tierischen Produkte ausgeschlossen,⁴⁵⁶ während es bei 22 Rezepten aufgrund der tierischen Produkte und den weiteren Zutaten, also Laktizinen und/oder Eiern, der Fall war.⁴⁵⁷ Somit gehen die Beobachtungen über die Gerichte der Fleischtage in eine ähnliche Richtung wie bei dem „Buoch von guoter spîse“. In der „Kuchenmeysterey“ ließ sich ebenfalls ein deutliches Übergewicht an Anleitungen erkennen, die nicht nur eine während des Fastens untersagte Zutat enthielten, sondern mehrere Bestandteile aufwiesen: Die Gerichte, die neben Fleisch noch zusätzliche Zutaten, beziehungsweise neben Schmalz noch weitere Zutaten beinhalten, nahmen mit 23 und 22 Rezepten den weitaus größten Raum bei den Gerichten für Fleischtage ein. Im Gegensatz zu dem „Buoch von guoter spîse“ waren in der „Kuchenmeysterey“ nicht nur Fleischgerichte mit zusätzlichen verbotenen Bestandteilen beliebt, sondern auch Speisen, die zwar kein Fleisch enthielten, dafür aber Schmalz und Laktizinen beziehungsweise Eier.

Von den 78 Fastenrezepten konnten 45 an Vollfasttagen zubereitet werden.⁴⁵⁸ Die 33 restlichen, für Tage der Abstinenz geeigneten, Rezepte untergliederten sich wiederum in sieben Anleitungen, die Laktizinen enthielten,⁴⁵⁹ 18 Anweisungen, in denen sich als Zutat Eier fanden⁴⁶⁰ und acht Rezepte mit Laktizinen und Eiern als Bestandteile.⁴⁶¹ Demnach gab es in der „Kuchenmeysterey“ ebenfalls mehr Rezepte für

⁴⁵² Vgl. Nr. 97.

⁴⁵³ Vgl. Ehnert (1981), S. 34.

⁴⁵⁴ Vgl. Nr. 57, 68, 70, 71, 73, 74, 77, 78, 83, 87, 88, 90.

⁴⁵⁵ Vgl. Nr. 67, 69, 72, 75, 76, 80, 81, 82, 84, 85, 86, 91, 92, 93, 114, 116, 117, 122, 124, 125, 127, 148, 162.

⁴⁵⁶ Vgl. Nr. 10, 21, 32, 51, 65, 97, 119, 132, 133.

⁴⁵⁷ Vgl. Nr. 11, 12, 13, 15, 52, 53, 54, 55, 94, 102, 103, 104, 108, 109, 126, 129, 131, 139, 143, 144, 145, 147.

⁴⁵⁸ Vgl. Nr. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 18, 25, 27, 28, 31, 34, 35, 36, 37, 49, 50, 56, 59, 62, 64, 95, 135, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 163, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171.

⁴⁵⁹ Vgl. Nr. 33, 60, 63, 66, 89, 140, 141.

⁴⁶⁰ Vgl. Nr. 14, 58, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 106, 107, 110, 111, 113, 115, 118, 128, 130, 137.

⁴⁶¹ Vgl. Nr. 48, 105, 120, 121, 123, 134, 138, 146.

Vollfasttage als für Tage der abstinentia. Wenn Fastengerichte also Eingang in Kochbücher gefunden haben, schienen solche, die für Vollfasttage geeignet waren, wichtiger zu sein als solche für Tage der abstinentia. Möglicherweise hängt das damit zusammen, dass Vollfasttage wesentlich häufiger im Jahr praktiziert wurden. Darüber hinaus konnten Vollfasttagsrezepte auch an Tagen der abstinentia zubereitet werden.

Bei den Arten der Fastengerichte fanden sich für die Vollfasttage mit elfmal die Herstellung von Saucen,⁴⁶² mit achtmal die Zubereitung von Fisch oder Krustentieren,⁴⁶³ mit siebenmal das Bereiten von Mus,⁴⁶⁴ mit fünfmal die Herstellung von Latwergen⁴⁶⁵ und mit viermal die Zubereitung von Sülze⁴⁶⁶ besonders häufig. Die hohe Anzahl an Saucen mag wohl, wie bereits im vorherigen Kapitel vermutet wurde, eher durch eine zufällige denn eine gewollte Eignung herrühren. So fanden sich in mehreren Rezepten Hinweise wie „Die salssen ist gut zu rindern broten oder wildpret“⁴⁶⁷ oder „dy salssen ist czu allen vogeln huner und wildpret gut“,⁴⁶⁸ die diese Vermutung bekräftigen.

Bei den Gerichten für die Tage der Abstinenz trat eine Kategorie mit 25-mal besonders häufig auf, nämlich „gebachens“,⁴⁶⁹ also „Gebackenes“ sowie Krapfen und Eiergerichte.⁴⁷⁰ Auch wenn es so scheint, als seien damit höchst unterschiedliche Speisen zu einem Typ zusammengefasst worden, wird diese Vorgehensweise durch die Rezeptinhalte verständlich. Die Anleitungen enthielten diese unterschiedlichen Namen, ihre Beschreibungen waren aber häufig recht ähnlich, so dass es beispielsweise nicht sinnvoll wäre, zwischen einem „Gebackenen“ und „Krausen Eiern“ zu unterscheiden, da beide hauptsächlich aus Eiern bestanden und auch die Garmethode ähnlich war.⁴⁷¹ Diese Kategorie trat somit, auch im Vergleich zu dem „Buoch von guoter spise“, überdurchschnittlich häufig auf. Eine naheliegende Vermutung wäre, dass diese hohe Anzahl regional bedingt war, dass mit den Eiergerichten und Krapfen also ein frühes Auftreten von regionalen Gerichten gefunden wurde. Dafür würde der Druckort sprechen, weil Passau in einem Gebiet liegt, in dem, zumindest in späteren Jahrhunderten, Teig- und Eierspeisen eine wichtige Rolle spielten. Trude Ehlert

⁴⁶² Vgl. Nr. 149, 150, 151, 152, 153, 154, 156, 157, 158, 159, 160.

⁴⁶³ Vgl. Nr. 1, 3, 4, 5, 18, 27, 28, 95.

⁴⁶⁴ Vgl. Nr. 2, 34, 35, 37, 49, 50, 56.

⁴⁶⁵ Vgl. Nr. 165, 166, 167, 168, 169.

⁴⁶⁶ Vgl. Nr. 6, 7, 9, 25.

⁴⁶⁷ Ehnert (1981), S. 51.

⁴⁶⁸ Ehnert (1981), S. 52.

⁴⁶⁹ Ehnert (1981), S. 12.

⁴⁷⁰ Vgl. Nr. 14, 60, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 105, 106, 107, 110, 111, 113, 115, 118, 120, 121, 123, 128, 134, 137, 138, 140, 141.

⁴⁷¹ Vgl. Ehnert (1981), S. 34.

argumentiert allerdings in ihrem Aufsatz „Regionalität und nachbarlicher Einfluß in der deutschen Rezeptliteratur des ausgehenden Mittelalters“,⁴⁷² dass „die relativ enge Verwandtschaft vieler Kochbuchhandschriften des 14. und 15. Jahrhunderts“⁴⁷³ es unmöglich macht, „spätmittelalterliche Kochbücher als Erkenntnisquellen im Hinblick auf regionale kulinarische Systeme“⁴⁷⁴ zu nutzen.

Zuletzt sollen noch die in den Rezepten enthaltenen Hinweise auf die Fastenzeit näher beleuchtet werden. Wie bereits dargelegt wurde, handelte es sich bei 144 der 210 Rezepte der „Kuchenmeysterey“ um Kochrezepte. In diesen 144 Anleitungen fanden sich jedoch nur fünf Hinweise auf die Fastenzeit.⁴⁷⁵ Allerdings wurde auch in Rezepten, in denen eine solche Anmerkung enthalten war, nicht immer das Verbot von Schmalz, also tierischem Fett, eingehalten. So durfte nach diesem Kochbuch an Fasttagen ebenfalls Schmalz verwendet werden, obwohl durchaus eine klare Differenzierung zwischen „Schmalz“ und „Milchschmalz“, also Butter, gemacht wurde. Möglicherweise wurde im Spätmittelalter auf die Einhaltung des Verbots von Schmalz in der Fastenzeit nicht mehr so streng geachtet, was einen entsprechenden Umgang in den Kochbüchern erklären würde.

Somit ergeben sich für die „Kuchenmeysterey“ folgende Ergebnisse: Das Buch enthielt nicht nur Kochrezepte, sondern auch eine recht hohe Zahl an humoralpathologischen und allgemeineren Hinweisen. Bei den Gerichten für die Fleischtage überwogen solche, die mehrere in der Fastenzeit verbotene Zutaten aufwiesen. Bei den Fastengerichten gab es wiederum mehr Speisen, die für Vollfasttage geeignet waren, als solche, die an Tagen der abstinentia zubereitet werden konnten. Während die Arten der Gerichte für die Vollfasttage recht ausgeglichen waren, überwogen für die Tage der Abstinenz Teig- und Eierspeisen.

4.3.3 Das Kochbuch Meister Eberhards

Das Kochbuch Meister Eberhards war mit 24 Rezepten das kleinste der hier untersuchten Bücher. In diesem Fall handelte es sich bei allen Anleitungen auch tatsächlich um Kochrezepte; zusätzliche Anmerkungen gab Eberhard erst in der sich an

⁴⁷² Vgl. Trude Ehlert: Regionalität und nachbarlicher Einfluß in der deutschen Rezeptliteratur des ausgehenden Mittelalters. In: Essen und kulturelle Identität. Europäische Perspektiven. Hrsg. von Hans Jürgen Teuteberg, Gerhard Neumann, Alois Wierlacher, Berlin: Akademie Verlag 1997, S. 131-147.

⁴⁷³ Ehlert (1997), S. 146.

⁴⁷⁴ Ehlert (1997), S. 147.

⁴⁷⁵ Vgl. Nr. 2, 30, 31, 66, 103.

das Kochbuch anschließenden Diätetik. Bei drei Rezepten war allerdings keine Aussage möglich,⁴⁷⁶ weil sie unvollständig überliefert worden sind. Keines der Rezepte enthielt eine alternative Zubereitungsart, die eine Nutzung in- und außerhalb der Fastenzeit ermöglicht hätte. Somit verblieben zehn Anleitungen für Gerichte, die nicht während der Fastenzeit zubereitet werden durften, und elf Rezepte für Fastengerichte. Von den zehn Anleitungen für Fleischtage enthielt eins lediglich Fleisch,⁴⁷⁷ zwei Rezepte enthielten Fleisch und weitere verbotene Zutaten,⁴⁷⁸ zwei wiesen Schmalz als Bestandteil auf⁴⁷⁹ und in fünf Anweisungen fanden sich Schmalz und zusätzliche während der Vollfasttage untersagte Inhaltsstoffe.⁴⁸⁰ Aufgrund der niedrigen Zahlen können daraus allerdings keine Schlussfolgerungen über die Verteilung der Zutatenzusammensetzung gezogen werden.

Von den elf Fastengerichten eigneten sich vier für die Tage der Abstinenz. Dabei waren in jeweils zwei Speisen Laktizinen⁴⁸¹ beziehungsweise Laktizinen und zusätzlich Eier⁴⁸² enthalten. Darüber hinaus konnten sieben Gerichte an Vollfasttagen zubereitet werden.⁴⁸³

Auch in Bezug auf die Gerichtstypen war die geringe Anzahl der Rezepte problematisch, weil es dadurch erschwert wurde, eine bestimmte Tendenz bei der Auswertung zu erkennen. Abgesehen von den Saucen fand sich jede Art eines Gerichts nur einmal. So reichten die Rezepte von gebratenen Erbsen über Holunderblütenmus bis hin zu gedünstetem Stockfisch.⁴⁸⁴ Möglicherweise liegt aber gerade in der Vielfalt ihre Aussagekraft, dass diese nämlich (bei Fastengerichten) angestrebt wurde.

Allerdings erscheint es im Großen und Ganzen recht fragwürdig, ob das Kochbuch überhaupt im Hinblick auf die Fastenregeln konzipiert wurde. So fand sich ausschließlich in einer Anleitung der Hinweis auf die Eignung für die Fastenzeit.⁴⁸⁵ Darüber hinaus behandelte dieses Rezept die Zubereitung einer Meerrettichsauce,⁴⁸⁶ die man kaum als eigenständiges Gericht bezeichnen kann. Die Möglichkeit, dass die Fastenrezepte hier lediglich eine zufällige Eignung aufwiesen, sollte somit durchaus erwogen werden, vor allem wenn man bedenkt, dass Anita Feyl und Wolfgang Hirth

⁴⁷⁶ Alle Nummern beziehen sich auf die Nummerierung in der Edition von Feyl (1961). Vgl. Nr. 15, 16, 22.

⁴⁷⁷ Vgl. Nr. 18.

⁴⁷⁸ Vgl. Nr. 8, 24.

⁴⁷⁹ Vgl. Nr. 7, 17.

⁴⁸⁰ Vgl. Nr. 6, 9, 12, 13, 14.

⁴⁸¹ Vgl. Nr. 5, 23.

⁴⁸² Vgl. Nr. 4, 10.

⁴⁸³ Vgl. Nr. 1, 2, 3, 11, 19, 20, 21.

⁴⁸⁴ Vgl. Feyl (1961), S. 353-355.

⁴⁸⁵ Vgl. Nr. 2.

⁴⁸⁶ Vgl. Feyl (1961), S. 353.

nachgewiesen haben, dass das Kochbuch auf eine aus humoralpathologischer Sicht gesunde Ernährung ausgerichtet war.⁴⁸⁷ Vielleicht lag der Schwerpunkt der Kochbuchgestaltung also lediglich auf der Beachtung der Vier-Elementenlehre und nicht auf der zusätzlichen Berücksichtigung der Fastenregeln.

Zusammenfassend führte die Untersuchung des Kochbuchs Meister Eberhards zu folgenden Ergebnissen: Von den 24 Rezepten waren zehn für Fleischtage und elf für Fastentage geeignet. Bei letzteren überwogen mit sieben Rezepten Gerichte für die Vollfasttage. Die geringe Anzahl der Anleitungen erschwerte es erheblich, weitere Aussagen über das Kochbuch machen zu können. Allerdings sollte die Möglichkeit berücksichtigt werden, dass sein Fokus auf der Beachtung der Humoralpathologie und nicht auf der der Fastenregeln lag.

4.3.4 Das „Mondseer Kochbuch“

Das „Mondseer Kochbuch“ enthielt insgesamt 167 Rezepte. Bei vier Anleitungen handelte es sich allerdings nicht um Kochrezepte.⁴⁸⁸ In einem dieser Abschnitte hieß es beispielsweise: „Nim ain grüne aidesch und tuo das smaltz aus ir. Mach da von ain tacht und zünt das an des nachtes, das kain ander liecht in ainer stuben prin, den das ain und wer das licht an sich, der will wennen die went seyn silbrein.“⁴⁸⁹ Man sollte also aus dem „Schmalz“ einer grünen Eidechse einen Docht machen und diesen nachts, wenn kein anderes Licht brannte, anzünden. Dann würde es so aussehen, als ob die Wände silbern seien. Die übrigen drei Anweisungen hatten ähnlich wenig mit Kochrezepten zu tun wie diese.

Bei sechs Rezepten war keine Aussage über ihre Eignung als Fastengerichte möglich.⁴⁹⁰ Meist lag es wiederum daran, dass in den Anweisungen nicht näher erläutert wurde, woraus der Teig bestehen sollte, der für die Herstellung der Speisen benötigt wurde. So lautete zum Beispiel das Rezept für die Zubereitung von Krapfen mit Weintrauben: „Nim welisch weinber und nim vil oppfel dar under und stoß sy klain und

⁴⁸⁷ Vgl. Feyl (1961), S. 352, Hirth (1966), S. 280-281.

⁴⁸⁸ Alle Nummern des „Mondseer Kochbuchs“, des „Innsbrucker Rezeptbuchs“ und des „Kochbuchs von Sankt Dorotheen zu Wien“ in diesem und in den beiden folgenden Kapiteln beziehen sich auf die Nummerierung in der Ausgabe von Aichholzer (1999). Vgl. Nr. 117, 118, 161, 162.

⁴⁸⁹ Aichholzer (1999), S. 156.

⁴⁹⁰ Vgl. Nr. 13, 54, 55, 91, 112, 114.

tuo würtz dar zuo und füll sy in die kraphen und lauß es pachen versaltz es nicht.“⁴⁹¹
Über die Herstellung des Krapfenteiges gab es demnach keine Informationen.

Bei vier Rezepten war es möglich, die Speisen sowohl während als auch außerhalb der Fastenzeit zuzubereiten,⁴⁹² indem alternativ Schmalz oder Butter verwendet werden konnte.⁴⁹³ Somit verblieben 70 Gerichte, die nur für Fleischtage geeignet waren und 75 Fastengerichte. In elf der 70 Rezepte war Fleisch enthalten,⁴⁹⁴ in 33 fanden sich Fleisch und weitere für Vollfasttage verbotene Zutaten⁴⁹⁵ und jeweils 13 enthielten Schmalz⁴⁹⁶ sowie Schmalz und weitere untersagte Bestandteile.⁴⁹⁷ In dem „Mondseer Kochbuch“ zeigte sich somit, wie bereits in dem „Buoch von guoter spîse“ und der „Kuchenmeysterey“, eine eindeutige Tendenz zu Gerichten, die mehrere der an Vollfasttagen verbotenen Zutaten aufwiesen.

29 der insgesamt 75 Fastengerichte konnten nur an Tagen der abstinentia zubereitet werden. Elf davon enthielten Laktizinen,⁴⁹⁸ 13 wiesen als Zutat Eier auf⁴⁹⁹ und in 15 fanden sich Laktizinen und Eier.⁵⁰⁰ Ob diese leicht höhere Anzahl an Gerichten mit mehreren Zutaten, die an Tagen der Abstinenz erlaubt waren, zufällig zustande gekommen ist, oder ob sich hier eine ähnliche Richtung wie bei den Fleischgerichten mit mehreren der gestatteten Nahrungsmittel erkennen lässt, ist aufgrund der geringen Abweichung nicht zu sagen. Da sich in den bisher untersuchten Kochbüchern aber keine derartige Tendenz feststellen ließ, scheint es sich eher um einen Zufall zu handeln.

Ein anderes Übergewicht ließ sich dagegen sehr deutlich erkennen: Im Vergleich zu den 29 Rezepten für die Tage der abstinentia, waren es mit 46 Anleitungen deutlich mehr, die für die Vollfasttage geeignet waren.⁵⁰¹ Das „Mondseer Kochbuch“ scheint somit neben der „Kuchenmeysterey“ und dem „Buoch von guoter spîse“ zu bestätigen, dass die Präferenz bei Fastengerichten in Kochbüchern auf solchen für Vollfasttage lag.

⁴⁹¹ Aichholzer (1999), S. 128.

⁴⁹² Vgl. Nr. 40, 92, 93, 94.

⁴⁹³ Vgl. Aichholzer (1999), S. 120, 142, 144.

⁴⁹⁴ Vgl. Nr. 2, 27, 38, 81, 107, 121, 123, 129, 135, 136, 166.

⁴⁹⁵ Vgl. Nr. 1, 3, 5, 6, 8, 10, 14, 20, 23, 28, 39, 41, 46, 47, 71, 72, 79, 80, 82, 83, 84, 101, 122, 127, 128, 130, 131, 132, 133, 134, 137, 143, 165.

⁴⁹⁶ Vgl. Nr. 4, 49, 50, 51, 64, 68, 70, 73, 85, 92, 94, 106.

⁴⁹⁷ Vgl. Nr. 24, 40, 59, 60, 75, 76, 77, 95, 105, 138, 144, 146, 155.

⁴⁹⁸ Vgl. Nr. 22, 66, 67, 86, 90, 92, 94, 98, 140, 154, 157.

⁴⁹⁹ Vgl. Nr. 7, 11, 21, 30, 31, 36, 62, 63, 142, 145, 147, 152, 153.

⁵⁰⁰ Vgl. Nr. 18, 40, 42, 43, 48, 61, 87, 89, 96, 97, 104, 148, 149, 150, 158.

⁵⁰¹ Vgl. Nr. 9, 12, 15, 16, 17, 25, 29, 32, 33, 34, 35, 37, 44, 45, 52, 53, 56, 57, 58, 65, 69, 74, 78, 92, 99, 100, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 113, 116, 119, 124, 125, 126, 139, 141, 156, 159, 160, 163, 164, 167.

Als Gerichte für die Vollfasttage waren mus- und breiartige Speisen besonders beliebt: Es fanden sich 13 Rezepte dazu.⁵⁰² Die Zubereitung von Fisch oder Krustentieren wurde ähnlich häufig, nämlich neunmal, genannt.⁵⁰³ Für die Herstellung von Saucen,⁵⁰⁴ Sülzen⁵⁰⁵ und Würzbrühen⁵⁰⁶ wurden sechs, fünf beziehungsweise vier Varianten angegeben. Abgesehen von den Saucen, die, wie bereits mehrmals dargelegt wurde, eher zufällig eine Eignung für die Fastenzeit aufwiesen, da sie eigentlich für Fleischgerichte bestimmt waren, zeigte sich in dem „Mondseer Kochbuch“ eine recht große Vielfalt an Speisen für die Vollfasttage, wobei es nicht nur einige Arten von Gerichten gab, sondern auch innerhalb der Gerichtstypen Variationen vorgestellt wurden.

Für die Tage der abstinentia gab es ebenfalls recht viele Zubereitungsarten für Mus, nämlich zwölf Stück.⁵⁰⁷ Dazu gehörten beispielsweise ein Mus aus Pfannkuchen, aber auch Apfel-, Quitten- und Holunderblütenmus oder ein Mus aus Weizenmehl, Wein und Eiern.⁵⁰⁸ Abgesehen davon schienen sich andere Gerichte aber nicht einer solchen Beliebtheit erfreut zu haben, da für andere Gerichtstypen keine derartig große Anzahl an Variationen gefunden werden konnte. Bei den wenigen Speisen, die mehr als einmal genannt wurden, handelte es sich um drei Fischgerichte,⁵⁰⁹ um vier aus Mandeln hergestellte Ersatzspeisen,⁵¹⁰ wie Mandelkäse oder Mandelbrötchen, und um fünf Eierspeisen.⁵¹¹

In sechs Rezepten fanden sich Hinweise auf ihre Eignung für die Fastenzeit.⁵¹² In einem dieser Rezepte sollte allerdings neben Käse und Eiern Speck für die Füllung von Krapfen verwendet werden.⁵¹³ Da gleichzeitig darauf aufmerksam gemacht wurde, dass man entweder Schmalz oder Butter zum Ausbacken der Krapfen nutzen sollte – je nachdem, ob es ein Fleischtag war oder nicht – erscheint der Speck als Bestandteil umso verwunderlicher, weil es den Eindruck macht, als sei sich der Autor des Verbots von tierischen Produkten an Fastentagen durchaus bewusst. Da der Speck nicht nur in dem Rezept, sondern auch in der Überschrift genannt wurde, erscheint ein Abschreibfehler eher unwahrscheinlich, so dass die Ursache für diese offensichtliche Falschinformation

⁵⁰² Vgl. Nr. 9, 12, 56, 57, 58, 74, 78, 99, 100, 102, 103, 163, 167.

⁵⁰³ Vgl. Nr. 15, 16, 17, 25, 52, 110, 111, 119, 125.

⁵⁰⁴ Vgl. Nr. 32, 33, 34, 35, 113, 139.

⁵⁰⁵ Vgl. Nr. 45, 108, 109, 120, 126.

⁵⁰⁶ Vgl. Nr. 29, 44, 141, 156.

⁵⁰⁷ Vgl. Nr. 7, 61, 62, 63, 86, 89, 90, 96, 97, 100, 157, 158.

⁵⁰⁸ Vgl. Aichholzer (1999), S. 130, 140, 144, 146.

⁵⁰⁹ Vgl. Nr. 18, 31, 36.

⁵¹⁰ Vgl. Nr. 21, 66, 67, 98.

⁵¹¹ Vgl. Nr. 147, 148, 149, 151, 153.

⁵¹² Vgl. Nr. 17, 22, 40, 41, 53, 56.

⁵¹³ Vgl. Aichholzer (1999), S. 122.

nicht geklärt werden konnte. Die übrigen Anleitungen, in denen auf die Fastenzeit hingewiesen wurde, stimmten aber tatsächlich mit den Fastenregeln überein, weshalb eine bewusste Beachtung der Regeln bei der Niederschrift der Rezepte durchaus denkbar ist. Allerdings ist dies bei einem Kochbuch, das in einem klösterlichen Kontext überliefert wurde, auch erwartbar.

Die Ergebnisse der Untersuchung des „Mondseer Kochbuchs“ stellten sich somit folgendermaßen dar: Bei den Rezepten, die nicht für die Fastenzeit geeignet waren, überwogen solche, die mehrere der verbotenen Nahrungsmittel enthielten. Bei den Fastengerichten gab es ein deutliches Übergewicht zugunsten derer für die Vollfasttage. Auffallend war, dass es sowohl für Tage der Abstinenz als auch für Vollfasttage sehr viele Rezepte für Musgerichte gab. Bis auf eine Ausnahme stimmten die Hinweise auf eine Eignung für die Fastenzeit mit den Fastenregeln überein, so dass durchaus von einer bewussten Beachtung ausgegangen werden kann. Es wurde inzwischen deutlich, dass bei den Hinweisen in keinem der bisher untersuchten Kochbücher eine Differenzierung zwischen abstinencia- und Vollfasttagen gemacht wurde, obwohl sich die Rezepte auf beide Fastenformen bezogen.

4.3.5 Das „Innsbrucker Rezeptbuch“

Das „Innsbrucker Rezeptbuch“ enthielt 162 Rezepte, bei denen es sich ohne Ausnahme um Kochrezepte handelte. Bei zwölf Anleitungen war eine Aussage über ihre Eignung als Fastengericht allerdings nicht möglich,⁵¹⁴ teilweise weil ihre Formulierungen so kurz waren, dass notwendige Informationen für eine Schlussfolgerung fehlten, und teilweise weil in den Rezepten wiederum von „Teig“ die Rede war, ohne dass seine Zubereitung und seine Inhaltsstoffe näher erläutert wurden. Drei Rezepte konnten aufgrund der darin angegebenen Alternative sowohl in- als auch außerhalb der Fastenzeit zubereitet werden.⁵¹⁵

Es verblieben also 83 Anleitungen, die nur für Fleischtage geeignet waren sowie 69 Rezepte für die Fastenzeit. Die Anweisungen für die Fleischtage ließen sich wiederum folgendermaßen differenzieren: 14 Gerichte enthielten lediglich Fleisch als verbotenen Bestandteil.⁵¹⁶ In 19 Speisen fanden sich neben dem Fleisch weitere

⁵¹⁴ Vgl. Nr. 29, 85, 93, 94, 107, 109, 110, 112, 136, 142, 143, 147.

⁵¹⁵ Vgl. Nr. 49, 96, 97.

⁵¹⁶ Vgl. Nr. 30, 31, 60, 65, 74, 75, 78, 89, 101, 119, 124, 129, 138, 139.

untersagte Zutaten.⁵¹⁷ 17 Gerichte benötigten für ihre Zubereitung Schmalz⁵¹⁸ und in 33 Rezepten fanden sich neben dem Schmalz Laktizinen und/oder Eier als Inhaltsstoffe.⁵¹⁹ Somit bestätigte das „Innsbrucker Rezeptbuch“ die bisherigen Ergebnisse: In diesem Kochbuch überwogen bei den Gerichten für die Fleischtage wiederum solche, die mehrere an Vollfasttagen verbotene Zutaten aufwiesen. Allerdings entsprach die Verteilung mit einer höheren Anzahl an Rezepten, die Schmalz und weitere Zutaten (und nicht Fleisch sowie weitere Nahrungsmittel) enthielten, in diesem Fall nicht derjenigen der „Kuchenmeysterey“, des „Buochs von guoter spise“ oder des „Mondseer Kochbuchs“. Möglicherweise lag das an unterschiedlichen Adressatenkreisen, das heißt, vielleicht war das „Innsbrucker Rezeptbuch“ für Benutzer bestimmt, bei denen seltener Fleisch gegessen wurde. Da man über die Herkunft des Buches aber so gut wie nichts weiß, kann diese Vermutung weder bestätigt, noch entkräftet werden. Dagegen würde allerdings sprechen, dass das „Mondseer Kochbuch“, das sich bei dieser Argumentation durch einen häufigeren Fleischgenuss auszeichnen würde, aus einem Benediktinerkloster stammte, in dem – falls die Regula Benedicti ernsthaft befolgt wurde – zumindest der Verzehr von Fleisch vierfüßiger Tiere bis auf wenige Ausnahmen gänzlich untersagt war.

Neben den Gerichten für Fleischtage enthielt das „Innsbrucker Rezeptbuch“ 69 Anleitungen für die Zubereitung von Fastengerichten. Davon konnten 34 an Vollfasttagen zubereitet werden.⁵²⁰ Die übrigen 35 eigneten sich für die Tage der abstinentia. Von diesen 35 wiesen sieben Laktizinen als Zutaten auf,⁵²¹ in 17 fanden sich Eier⁵²² und in elf Rezepten waren Laktizinen und Eier enthalten.⁵²³ Die Ergebnisse brachten wiederum keine Tendenz über das Verhältnis der Zutatenverteilung für die Gerichte der abstinentia-Tage zum Vorschein. Allerdings ist das „Innsbrucker Rezeptbuch“ das erste der untersuchten Kochbücher, in dem es weniger Rezepte für Vollfast- als für Abstinenztage gab.

Bei den Rezepten, die für Vollfasttage geeignet waren, handelte es sich in neun Fällen um Saucen-⁵²⁴ und sechsmal um Musrezepte.⁵²⁵ Wenn man die Saucen außen vor

⁵¹⁷ Vgl. Nr. 22, 26, 32, 37, 43, 48, 61, 64, 87, 98, 100, 102, 104, 117, 130, 133, 135, 140, 148.

⁵¹⁸ Vgl. Nr. 13, 14, 15, 34, 35, 36, 42, 59, 63, 66, 67, 83, 95, 96, 97, 103, 106.

⁵¹⁹ Vgl. Nr. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 16, 18, 19, 25, 54a, 55, 56, 68, 69, 70, 71, 73, 80, 92, 125, 126, 131, 132, 145, 146, 149, 150, 151, 152, 155, 161.

⁵²⁰ Vgl. Nr. 24, 33, 39, 40, 41, 45, 46, 50, 62, 72, 81, 82, 84, 86, 88, 89, 96, 97, 113, 114, 115, 116, 118, 120, 121, 122, 123, 127, 141, 154, 157, 158, 159, 160.

⁵²¹ Vgl. Nr. 17, 20, 38, 44, 111, 144, 156.

⁵²² Vgl. Nr. 7, 8, 9, 10, 11, 12, 23, 27, 49, 51, 52, 53, 58, 91, 134, 137, 153.

⁵²³ Vgl. Nr. 21, 28, 47, 57, 76, 79, 90, 105, 108, 128.

⁵²⁴ Vgl. Nr. 113, 114, 115, 116, 118, 120, 121, 122, 123.

lässt, da es sich bei ihnen nicht um eigenständige Gerichte handelte, fällt also wiederum die Häufigkeit der mus- und breiartigen Speisen auf. Es überrascht, dass im Gegensatz dazu die Fischgerichte mit nur zwei Rezepten recht wenig beachtet wurden.⁵²⁶ Selbst bei der Zubereitung von Erbsen wurden mit vier Anleitungen⁵²⁷ mehr Variationen vorgestellt als bei den Fischgerichten. In dem „Mondseer Kochbuch“ und der „Kuchenmeysterey“ gab es deutlich mehr Fischrezepte, während es in dem „Buoch von guoter spîse“ eine ähnlich geringe Zahl war. Ohne zusätzliche Informationen ist es jedoch nicht möglich, Aussagen zu Ursachen für diese unterschiedlichen Verteilungen zu entwickeln.

Das Übergewicht an Musrezepten trat bei den abstinentia-Gerichten mit 17 Anleitungen noch deutlicher zutage.⁵²⁸ Danach folgten mit acht Rezepten die Eiergerichte.⁵²⁹ Aufgrund der wenigen Informationen über die Herkunft des Kochbuches konnten allerdings keine weiteren Schlussfolgerungen im Hinblick auf die in Kapitel 4.3.2 diskutierte Frage gezogen werden, ob die erhöhte Anzahl an Eiergerichten regionale Ursachen hatte. Wie schon bei den Rezepten für die Vollfasttage gab es auch hier lediglich zwei Fischrezepte.⁵³⁰ Möglicherweise war es für die Benutzer aufgrund ihrer geografischen Lage besonders schwierig, frischen Fisch zu bekommen, weshalb seine Zubereitung in dem Kochbuch so wenig beachtet wurde.

Im „Innsbrucker Rezeptbuch“ konnten keine Hinweise gefunden werden, dass bestimmte Rezepte für die Fastenzeit geeignet seien. Deshalb ist es durchaus möglich, dass die Eignung der Rezepte für die Fastenzeit eher zufällig entstanden ist. Dafür spricht die relativ hohe Anzahl an Saucenrezepten, die an Vollfasttagen zubereitet werden konnten. Wie bereits in anderen Kochbüchern festgestellt wurde, waren Saucen, auch wenn sie für Fastentage geeignet waren, eigentlich für Fleischgerichte bestimmt. Da in diesem Kochbuch nun ein Großteil der Vollfasttagsrezepte aus Anleitungen für Saucen bestand, erscheint eine zufällige Eignung, statt einer bewussten Konzeption, durchaus möglich.

Es konnten somit folgende Ergebnisse festgehalten werden: Das „Innsbrucker Rezeptbuch“ enthielt, wie bereits das „Buoch von guoter spîse“, eine höhere Anzahl an Fleisch- als an Fastengerichten. Bei den Gerichten, die für Fleischtage geeignet waren, überwogen die, die mehrere verbotene Zutaten aufwiesen, deutlich. Es gab mehr

⁵²⁵ Vgl. Nr. 24, 33, 45, 141, 154, 157.

⁵²⁶ Vgl. Nr. 50, 127.

⁵²⁷ Vgl. Nr. 86, 88, 89, 96.

⁵²⁸ Vgl. Nr. 7, 8, 9, 10, 11, 12, 17, 20, 21, 23, 27, 28, 38, 111, 128, 144, 156.

⁵²⁹ Vgl. Nr. 47, 52, 53, 57, 58, 76, 77, 79.

⁵³⁰ Vgl. Nr. 51, 137.

Fastengerichte für Abstinenz- als für Vollfasttage. Da ein Großteil der Vollfasttagsrezepte aus Anleitungen für Saucen bestand, muss die Möglichkeit der zufälligen Übereinstimmung mit den Fastenregeln berücksichtigt werden. Darüber hinaus fiel die hohe Anzahl an Musgerichten auf.

4.3.6 Das „Kochbuch von Sankt Dorotheen zu Wien“

In dem Dorotheenklosterkochbuch fanden sich 268 Rezepte, bei dreien handelte es sich allerdings nicht um Kochrezepte.⁵³¹ In einem Fall wurde die Anleitung eines Lichtes aus Eidechsen beschrieben, wie sie sich schon in dem „Mondseer Kochbuch“ befunden hatte, und in zwei Fällen handelte es sich um allgemeine Hinweise.

Darüber hinaus war es bei 16 Rezepten nicht möglich, eine Aussage über ihre Eignung für die Fastenzeit zu machen.⁵³² Das hatte mehrere Gründe: Bei einem Teil der Rezepte wurde wiederum nicht näher spezifiziert, woraus der zu verwendende Teig bestehen sollte. Teilweise fehlten aber auch in anderer Hinsicht notwendige Angaben, beispielsweise wurde nicht gesagt, woraus die Füllung für einen Hecht bestehen sollte oder ob man für die Herstellung von Nusskäse beziehungsweise von Bohnenmus Milch oder ein Milchimitat, wie etwa Mandelmilch, verwenden sollte. In zwei Fällen fehlten auch Teile der Rezepte, was eine Schlussfolgerung unmöglich machte.

Fünf Rezepte wiesen Alternativen bei der Auswahl der Zutaten auf, so dass diese Gerichte sowohl in- als auch außerhalb der Fastenzeit zubereitet werden konnten.⁵³³ Somit verblieben 129 Rezepte, die lediglich für Fleischtage geeignet waren. Davon enthielten 36 Anleitungen Fleisch als Zutat,⁵³⁴ 61 Anweisungen wiesen Fleisch sowie weitere Nahrungsmittel, also tierische Produkte und/oder Laktizinen und/oder Eier, auf.⁵³⁵ In elf Rezepten fand sich Schmalz⁵³⁶ und in 21 Rezepten gab es Schmalz und Laktizinen und/oder Eier.⁵³⁷ Das Kochbuch des Dorotheenklosters bestätigte somit als letztes der untersuchten Kochbücher die bisher gemachte Erfahrung: Rezepte, die

⁵³¹ Vgl. Nr. 153, 173, 250.

⁵³² Vgl. Nr. 14, 16, 20, 67, 69, 78, 104, 125, 187, 194, 220, 223, 232, 233, 234, 235.

⁵³³ Vgl. Nr. 77, 82, 91, 129, 146.

⁵³⁴ Vgl. Nr. 8, 10, 11, 19, 24, 73, 74, 91, 93, 121, 154, 156, 157, 158, 164, 166, 168, 170, 174, 178, 180, 181, 186, 196, 197, 205, 206, 238, 239, 240, 242, 244, 246, 247, 264.

⁵³⁵ Vgl. Nr. 4, 5, 6, 7, 9, 17, 18, 25, 26, 27, 28, 61, 62, 79, 83, 84, 90, 92, 97, 98, 113, 123, 126, 127, 133, 134, 135, 138, 139, 148, 155, 159, 162, 163, 165, 167, 169, 171, 172, 175, 176, 177, 179, 182, 183, 184, 185, 207, 212, 217, 219, 221, 222, 224, 229, 230, 241, 243, 245, 248, 249.

⁵³⁶ Vgl. Nr. 77, 115, 118, 129, 130, 136, 146, 160, 161, 190, 231.

⁵³⁷ Vgl. Nr. 30, 55, 59, 82, 99, 105, 114, 116, 117, 120, 143, 144, 149, 150, 152, 214, 215, 216, 218, 225, 236.

mehrere an Fastentagen verbotene Zutaten aufwiesen, wurden an Fleischtagen deutlich bevorzugt.

Neben den 129 Rezepten, die für Fleischtage geeignet waren, gab es 128 Rezepte für Fastentage; das Verhältnis war also sehr ausgeglichen. 89 Rezepte davon waren für Vollfasttage geeignet⁵³⁸ und nur 39 für Tage der abstinentia. Ein so deutliches Übergewicht an Vollfasttagsrezepten konnte bisher in keinem der anderen untersuchten Kochbücher festgestellt werden. Ob das mit seiner Herkunft aus einem Augustiner-Chorherrenstift zusammenhing, ließ sich allerdings nicht feststellen. Die Fastengerichte der abstinentia gliederten sich wiederum folgendermaßen auf: Zehn Rezepte enthielten Laktizinen,⁵³⁹ 15 Anleitungen wiesen Eier als Zutat auf⁵⁴⁰ und für 14 Gerichte benötigte man Laktizinen und Eier.⁵⁴¹

Im Hinblick auf die Gerichtstypen für Vollfasttage ließen sich mehrere Schwerpunkte feststellen: Für die Zubereitung von Mus gab es 38 Anleitungen.⁵⁴² Die Varianten reichten dabei von Mandel-, Rosinen- und Feigenmus über Erbsen- bis hin zu Hanfmus.⁵⁴³ Krustentiere und Fisch konnten auf 14 verschiedene Arten zubereitet werden.⁵⁴⁴ Darüber hinaus fanden sich neun Saucen-⁵⁴⁵ und sieben Sülzenrezepte.⁵⁴⁶ Auch in diesem Kochbuch enthielten mehrere Saucenrezepten Hinweise darauf, dass sie gut zu Fleischgerichten passen würden. So hieß es beispielsweise in einer Anleitung: „Dy sol man essen [...] zu rind vleisch und zu gepratenen hunern.“⁵⁴⁷ So erhärtete das Kochbuch des Dorotheenklosters auch die Vermutung, dass die Eignung der Saucen für die Fastenzeit nicht bewusst intendiert worden war.

Bei den Gerichten für die Tage der Abstinenz gab es ebenfalls eine recht hohe Anzahl an Musrezepten. Diese fanden sich 13-mal.⁵⁴⁸ Daneben gab es sechs Anleitungen für Eierspeisen⁵⁴⁹ und fünf Rezepte für Fischgerichte.⁵⁵⁰ Fischgerichte

⁵³⁸ Vgl. Nr. 1, 2, 3, 12, 13, 15, 21, 22, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 47, 48, 49, 52, 54, 56, 57, 63, 65, 68, 70, 71, 72, 75, 77, 80, 81, 85, 86, 88, 89, 91, 96, 106, 107, 108, 110, 112, 122, 124, 129, 131, 132, 137, 140, 141, 142, 146, 147, 188, 189, 191, 192, 193, 198, 199, 200, 201, 203, 204, 208, 209, 210, 211, 213, 237, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 258, 259, 261, 262, 263, 265, 266, 267.

⁵³⁹ Vgl. Nr. 32, 34, 44, 53, 64, 66, 94, 109, 226, 260.

⁵⁴⁰ Vgl. Nr. 12, 29, 31, 51, 58, 76, 95, 100, 145, 202, 211, 227, 237, 257, 268.

⁵⁴¹ Vgl. Nr. 23, 46, 50, 60, 82, 87, 101, 102, 103, 111, 119, 128, 151, 228.

⁵⁴² Vgl. Nr. 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 56, 57, 63, 70, 71, 72, 75, 77, 80, 81, 85, 86, 88, 89, 91, 110, 112, 122, 124, 129, 131, 132, 137, 140, 141, 142, 146, 208, 213.

⁵⁴³ Vgl. Aichholzer (1999), S. 270, 272, 280.

⁵⁴⁴ Vgl. Nr. 1, 2, 3, 12, 13, 21, 22, 47, 48, 147, 193, 198, 199, 201.

⁵⁴⁵ Vgl. Nr. 15, 251, 252, 253, 255, 256, 259, 263, 265.

⁵⁴⁶ Vgl. Nr. 188, 189, 191, 192, 200, 203, 204.

⁵⁴⁷ Aichholzer (1999), S. 374.

⁵⁴⁸ Vgl. Nr. 32, 44, 46, 58, 64, 76, 82, 109, 111, 119, 128, 145, 151.

⁵⁴⁹ Vgl. Nr. 50, 51, 100, 101, 102, 103.

⁵⁵⁰ Vgl. Nr. 12, 23, 31, 202, 227.

hatten in diesem Kochbuch demnach eine größere Bedeutung in der Fastenzeit als es beispielsweise in dem „Innsbrucker Rezeptbuch“ der Fall war.

Darüber hinaus fiel an den Fastengerichten des Dorotheenklosterkochbuchs auf, dass es sich in einigen Fällen um Imitationsgerichte handelte, das heißt, es wurde versucht, mit Zutaten, die in der Fastenzeit erlaubt waren, Speisen und Nahrungsmittel nachzubilden, die in dieser Zeit nicht verzehrt werden durften. Auch wenn bisher jedes der untersuchten Kochbücher – mit Ausnahme des Kochbuchs Meister Eberhards – Rezepte aufwies, die die Herstellung von Ersatzprodukten der an Vollfasttagen verbotenen Laktizinen durch den Gebrauch von Mandeln beschrieben, war das Dorotheenklosterkochbuch in diesem Zusammenhang doch etwas Besonderes, weil die Rezepte hier nicht nur Milch, Käse und Quark nachbildeten, sondern noch einen Schritt weitergingen. So beschrieb eine Anleitung beispielsweise wie man einen „Rebhuhnbraten“ aus Fisch zubereiten konnte und eine andere erklärte die Herstellung eines „Rehbratens“ aus Fisch.⁵⁵¹ Es erstaunt, dass sich solche Arten von Gerichten in einem klösterlichen Kochbuch fanden, weil man sie doch eher in einem Kochbuch vermutet hätte, das aus einem Haushalt der städtischen Oberschicht stammte.

Schließlich wurden die in den Rezepten enthaltenen Hinweise auf das Fasten untersucht. Es ließen sich elf Anmerkungen finden,⁵⁵² wobei in einem Fall nicht geklärt werden konnte, ob sie sich tatsächlich auf die Fastenzeit bezog. Das Rezept beschrieb die Zubereitung eines Mus aus Eigelb und warnte: „Nym kein smaltz.“⁵⁵³ Diese Empfehlung könnte aber auch aus diätetischen Gründen gegeben worden sein, weil es etwas später in dem gleichen Rezept hieß: „Das ist den herren güt, den we in dem pauch [...] ist.“⁵⁵⁴ Dass das Mus gut bei Bauchschmerzen sein sollte, könnte somit auch ein Grund dafür sein, weshalb Schmalz nicht verwendet werden sollte. Bei drei Rezepten wurden die Gerichte mit „Fastenfladen“ beziehungsweise „Fastenkrapfen“ betitelt, für ihre Herstellung wurde allerdings Schmalz benötigt.⁵⁵⁵ Neben der bereits diskutierten Möglichkeit, dass das Verbot von Schmalz zur Entstehungszeit der Kochbücher nicht mehr genau befolgt wurde, wäre es auch denkbar, dass es sich hierbei um feststehende Namen handelte und sie somit keinen Hinweis auf eine Eignung für die Fastenzeit darstellten. Allerdings erscheint das aufgrund des irreführenden Charakters doch recht unwahrscheinlich. Die übrigen Hinweise stimmten mit den Fastenregeln überein, so

⁵⁵¹ Vgl. Aichholzer (1999), S. 250, 252.

⁵⁵² Vgl. Nr. 45, 49, 88, 122, 141, 151, 213, 231, 233, 235, 237.

⁵⁵³ Aichholzer (1999), S. 324.

⁵⁵⁴ Aichholzer (1999), S. 324.

⁵⁵⁵ Vgl. Nr. 231, 233, 235.

dass es doch scheint, als seien sie bewusst beachtet worden. Die beschriebenen Ausnahmefälle ließen ein eindeutigeres Ergebnis jedoch nicht zu.

Die Untersuchungsergebnisse des Dorotheenklosterkochbuchs konnten somit folgendermaßen zusammengefasst werden: Die Anzahl der Rezepte für Fasten- und für Fleischtage war recht ausgeglichen. Bei den Fleischrezepten überwogen diejenigen, die mehrere verbotene Nahrungsmittel enthielten; bei den Fastenrezepten die für Vollfasttage. In Bezug auf die Arten der Fastengerichte lag der Schwerpunkt deutlich auf mus- und breiartigen Speisen. Darüber hinaus fielen die Imitationsgerichte besonders auf, weil sie in einem klösterlichen Kochbuch nicht in so hoher Anzahl und Variation vermutet worden wären. Im Zusammenhang mit dem Entstehungskontext verwunderte ebenso, dass sich keine eindeutige Schlussfolgerung über die bewusste Beachtung der Fastenregeln ziehen ließ.

4.3.7 Zusammenfassung und Vergleich der untersuchten Kochbücher

Zum Abschluss des Kapitels über die Fastenregeln sollen die bisher gemachten Ergebnisse zusammengefasst und miteinander verglichen werden. Zunächst muss einschränkend festgehalten werden, dass bei der Untersuchung der Kochbücher lediglich die Fastenformen und in diesem Zusammenhang die erlaubten beziehungsweise verbotenen Nahrungsmittel während der Fastenzeit berücksichtigt werden konnten. Da Ausnahmen von der Befolgung der Fastenregeln auf Einzelfällen beruhten, die sowohl in- als auch außerhalb des Klosters einer speziellen Genehmigung bedurften, konnten diese verständlicherweise keinen Eingang in die Kochbücher gefunden haben. Allerdings wurde in mehreren Kochbüchern festgestellt, dass in Rezepten, die als Fastenrezepte ausgewiesen waren, zum Teil Schmalz enthalten war. Da über das ganze Mittelalter hinweg eine ständige, abwechselnde Verschärfung und Milderung der Fastenregeln beobachtet werden konnte, könnte hier möglicherweise eine solche Entschärfung vorliegen. Dagegen würden allerdings die gefundenen Widersprüche sprechen: In dem „Buoch von guoter spise“ etwa durfte in manchen Rezepten das tierische Fett nur an Fleischtagen verwendet werden, in anderen war es dagegen auch in der Fastenzeit erlaubt, was darauf hindeutet, dass man sich des Verbots durchaus bewusst war und es auch noch eine gewisse Gültigkeit besaß.

Was aber in allen Kochbüchern festgestellt werden konnte, war, dass die Anzahl der Rezepte für die Fastenzeit und die für die Fleischtage im Großen und Ganzen recht

ausgeglichen waren. Dabei fanden sich in dem „Buoch von guoter spîse“, dem „Innsbrucker Rezeptbuch“ und dem Kochbuch des Dorotheenklosters eine leicht erhöhte Zahl an Gerichten für Fleischtage, während die „Kuchenmeysterey“, das Kochbuch Meister Eberhards und das „Mondseer Kochbuch“ etwas mehr Fasten- als Fleischrezepte aufwiesen. Diese gleichmäßige Verteilung lässt den Schluss zu, dass die Fastenregeln durchaus Eingang in die Kochbücher fanden, weil es sonst sicherlich keine so große Anzahl an Fastenrezepten gegeben hätte. Allerdings stellt sich nun die Frage, wie bewusst die Fastenregeln bei der Konzeption der Kochbücher berücksichtigt wurden. Dafür lieferten die Anmerkungen in den Rezepten über eine mögliche Eignung für die Fastenzeit entsprechende Hinweise: Das „Buoch von guoter spîse“ wies zwölf solcher Vermerke auf, die sich aber, wie bereits dargelegt wurde, zum Teil widersprachen. Somit schienen die Fastenregeln zwar bewusst, aber nicht durchgehend, beachtet worden zu sein, was Schlussfolgerungen schwierig macht. In der „Kuchenmeysterey“ gab es fünf Hinweise, die zum Teil ebenfalls nicht mit den Fastenregeln übereinstimmten, weil auch hier Schmalz in Fastenrezepten enthalten war. In dem Kochbuch Meister Eberhards wurde eine Meerrettichsauce als für die Fastenzeit geeignet ausgewiesen. Da dies aber der einzige Hinweis war und es sich bei einer Sauce kaum um ein eigenständiges Gericht handelt, schienen die Fastenregeln in diesem Kochbuch eine eher untergeordnete Rolle zu spielen. Das „Mondseer Kochbuch“ wies in sechs Rezepten auf eine Eignung für die Fastenzeit hin, wobei in einer dieser Anleitungen Speck enthalten war. Da die übrigen Rezepte aber tatsächlich den Fastenregeln entsprachen, könnte es sich in diesem Fall auch um einen Fehler, etwa während der Überlieferung, handeln. Das „Innsbrucker Rezeptbuch“ enthielt keine derartigen Anmerkungen, was eine eher zufällige Übereinstimmung mit den Fastenregeln zumindest denkbar werden lässt. In dem Dorotheenklosterkochbuch fanden sich schließlich elf Hinweise, doch auch sie waren nicht frei von dem Widerspruch, dass in Fastengerichten Schmalz enthalten war. Da sich somit in allen Kochbüchern, die mehrere Hinweise in den Rezepten auf eine Eignung für die Fastenzeit enthielten, Widersprüche und Fehler fanden, ist eine Schlussfolgerung über den Grad der bewussten Berücksichtigung der Fastenregeln kaum möglich.

Darüber hinaus gab es in keinem der untersuchten Kochbücher eine Differenzierung zwischen Gerichten, die für Vollfasttage geeignet waren und solchen, die an Tagen der Abstinenz verzehrt werden durften, obwohl sich die Anmerkungen über eine Eignung für die Fastenzeit auf Gerichte beider Fastenformen bezogen. Dass keine Unterscheidung stattfand, weil es für die Benutzer der Kochbücher zum

Allgemeinwissen gehörte, welche Zutaten an welchen Tagen verwendet werden durften, erscheint unwahrscheinlich, da die Leser in diesem Fall überhaupt keinen derartigen Hinweis bedurft hätten. Auf der anderen Seite mussten die Autoren den Unterschied aber kennen, weil sie ihn bei einer strengen Beachtung des Fastengebots in ihrer täglichen Arbeit berücksichtigen mussten.

In Bezug auf die Fastengerichte ließ sich außerdem feststellen, dass alle Kochbücher – mit Ausnahme des „Innsbrucker Rezeptbuches“ – mehr Rezepte für Vollfasttage als für Tage der abstinentia aufwiesen. Möglicherweise lag das daran, dass es während es Kirchenjahres mehr Vollfasttage gab und aus diesem Grund auch mehr solcher Rezepte benötigt wurden. Es wäre aber auch denkbar, dass die Gerichte der Vollfasttage, da sie sich durch strengere Vorschriften auszeichneten, an Abstinenztagen ebenfalls zubereitet wurden und es deshalb mehr von ihnen gab.

Die Vermutung, dass es sich bei vielen Fastenspeisen um Fischgerichte handelte, konnte nur zum Teil bestätigt werden. Daneben schienen mus- und breiartige Speisen besonders wichtig zu sein. So fanden sich in dem „Buoch von guoter spise“ fünf Mus- und drei Fischrezepte für Vollfasttage sowie sechs Fischgerichte für Abstinenztage. In der „Kuchenmeysterey“ waren Fischgerichte mit acht Rezepten und Mus mit sieben Anleitungen vor allem an Vollfasttagen stark vertreten. An Tagen der abstinentia lag der Schwerpunkt auf Teig- und Eierspeisen. In dem Kochbuch Meister Eberhards konnte aufgrund der geringen Anzahl an Rezepten keine Tendenz erkannt werden. Das Mondseer und das Dorotheenklosterkochbuch ähnelten sich, weil es in beiden eine Vielzahl an Mus- und Fischgerichten für Vollfast- und Abstinenztage gab, wobei die Anzahl für Musgerichte überwog. Das „Innsbrucker Rezeptbuch“ bot lediglich jeweils zwei Fischrezepte für Vollfast- und für Abstinenztage. Musrezepte nahmen hier mit sechs beziehungsweise 17 Anleitungen einen deutlich größeren Raum ein. Mus und Fisch schienen somit die Hauptfastengerichte zu sein. Ob die Abweichungen – dass es in der „Kuchenmeysterey“ beispielsweise sehr viele Teig- und Eierspeisen gab oder in dem „Innsbrucker Rezeptbuch“ so wenige Fischgerichte – regional bedingt waren beziehungsweise geografische Ursachen hatten, ließe sich selbst mit einer eingehenderen Untersuchung der Kochbücher wohl kaum beantworten. Aber auch wenn Trude Ehlert festgestellt hat, dass regionale Einflüsse in mittelalterlichen Kochbüchern aufgrund ihrer nahen Verwandtschaft untereinander nicht herausgearbeitet werden können, scheint eine so große Abweichung von den Ergebnissen der anderen Kochbücher, wie es bei der „Kuchenmeysterey“ der Fall war, eine solche Möglichkeit zumindest nahe zu legen.

Im Hinblick auf weitere Fastenrezepttypen fiel vor allem die recht hohe Anzahl an Saucenrezepten auf. Allerdings wurde vermutet, dass diese eher zufällig eine Eignung als Fastenrezepte aufwiesen, weil sich in einigen Rezepten Hinweise darauf finden ließen, dass sie für bestimmte Fleischgerichte besonders geeignet seien.

Bei den Gerichten für Fleischtage schien sich die eingangs formulierte Vermutung zu bestätigen, dass solche Tage dazu genutzt wurden, mehrere an Vollfasttagen verbotene Zutaten zu konsumieren. In allen untersuchten Kochbüchern ließ sich ein solcher Schwerpunkt feststellen, wobei das „Buoch von guoter spîse“, die „Kuchenmeysterey“, das „Mondseer Kochbuch“ und das Kochbuch des Dorotheenklosters eine höhere Anzahl an Rezepten aufwiesen, die Fleisch und weitere verbotene Nahrungsmittel enthielten, während sich in dem Kochbuch Meister Eberhards und in dem „Innsbrucker Rezeptbuch“ mehr Anleitungen fanden, die Schmalz und zusätzliche untersagte Produkte beinhalteten.

Zusammenfassend kann also festgestellt werden, dass die Fastenregeln durchaus Eingang in die Kochbücher gefunden haben. Mus- und Fischgerichte schienen demnach in der Fastenzeit besonders beliebt gewesen zu sein. In welchem Umfang aber eine bewusste Berücksichtigung der Regeln stattfand, muss jedoch offen bleiben. Ebenso konnte nicht geklärt werden, ob es sich bei den gefundenen Widersprüchen um einen weniger strengen Umgang mit dem Fastengebot handelte.

5. Zusammenfassung und Ausblick

An dieser Stelle soll noch einmal der Gedanke des in der Einleitung bereits erwähnten Zitats von Hans Wiswe aufgegriffen werden: „Die Kochkunst dient, namentlich in älterer Zeit, keineswegs ausschließlich der Erfüllung physischer Bedürfnisse: sie dient nicht nur dem Aufbau und der Erhaltung des menschlichen Körpers und sie hat auch ihre Aufgabe noch nicht erfüllt, wenn sie durch ihre Werke Wohlbehagen der Speisenden erzeugt und geschmacksästhetische Wünsche befriedigt.“⁵⁵⁶ Speisebeschränkungen gab es also nicht nur aus medizinisch-präventiven Gründen oder zum Zwecke des Wohlfühlens, sondern auch aufgrund bestimmter Glaubensvorstellungen, wie Wiswe an späterer Stelle ausführt. Die unterschiedlichen Motive für Ernährungsvorschriften oder -empfehlungen waren der Ausgangspunkt der vorliegenden Arbeit. Es ging dabei um die Frage, ob, und wenn ja, in welchem Maße, Speisebeschränkungen aus zwei ganz unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen, nämlich der Medizin und der Religion, Eingang in spätmittelalterliche Kochbücher gefunden hatten.

In einem ersten Schritt wurden dazu die für diese Fragestellung relevanten Quellengattungen vorgestellt sowie die in der Arbeit genutzten Quellen näher beleuchtet. Neben den Kochbüchern lag das Augenmerk auf mittelalterlichen Gesundheitslehren und auf den Ordensregeln des Augustinus und des Benedikt von Nursia. Gesundheitslehren gehörten zu der medizinischen Literatur des Mittelalters. Sie gaben praktische Anweisungen für den richtigen Lebenswandel, mit Hilfe dessen die Gesundheit erhalten werden sollte. Deren Inhalt baute dabei auf der Humoralpathologie auf, ohne die die Regimina nicht zu verstehen sind. Sie beschäftigten sich unter anderem mit Speisen und Getränken und enthielten zu diesem Zweck häufig eine breit angelegte Nahrungsmitteldiätetik, die die Eigenschaften und Qualitäten der einzelnen Lebensmittel vorstellte. Dieser Bereich war in den untersuchten Regimina für die vorliegende Arbeit von besonderem Interesse. Bei den zu Rate gezogenen Gesundheitslehren handelte es sich im Einzelnen um das Regimen Heinrich Laufenbergs, das von dem Geistlichen um 1429 verfasst wurde; um das „Regimen vitae“, bei dem es sich um eine oberdeutsche Übersetzung der lateinischen Gesundheitslehre Konrads von Eichstätt aus der zweiten Hälfte des 14. Jahrhunderts handelte; um das „Büchlein der

⁵⁵⁶ Wiswe (1970), S. 85.

Gesundheit“, das eine Übersetzung beziehungsweise Bearbeitung von Konrads Regimen aus der zweiten Hälfte des 15. Jahrhunderts war sowie um die Diätetik in dem Kochbuch Meister Eberhards, das auf einen Koch des Herzogs Heinrich III. von Bayern-Landshut aus der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts zurückging und sich eng an das weitverbreitete „Regimen sanitatis ad regem Aragonum“ des Arnald von Villanova anlehnte. Bei der Auswahl der Gesundheitslehren wurde darauf geachtet, dass es sich um landessprachliche Fassungen aus dem deutschsprachigen Raum handelte, die einen ähnlichen Entstehungszeitraum aufwiesen wie die Kochbücher.

Im Hinblick auf die in der Themenstellung enthaltenen Fastenregeln waren Ordensregeln sowie Consuetudines und Constitutiones von besonderer Bedeutung. Das Koinobitentum, das sich im dritten Jahrhundert neben dem Eremitentum entwickelt hatte, wurde für das Mönchtum des Abendlandes wegweisend. Da ein solches Gemeinschaftsleben aber gewisse Normen brauchte, entstanden Ordensregeln, die alle Bereiche des täglichen Lebens lenkten. Während des Mittelalters waren die Augustinusregel und die Regula Benedicti besonders wichtig. Darüber hinaus stammte ein Kochbuch aus einem Benediktinerkloster und ein weiteres aus einem Augustiner-Chorherrenstift, was die Auswahl dieser Regeln begründet. Die Anpassungen, die die Regeln an den jeweiligen Klosteralltag durchmachten, konnten mit Hilfe der Consuetudines und der Constitutiones näher beleuchtet werden.

Kochbücher gehörten seit der Antike bis in die Neuzeit hinein zu jenem Schrifttum, das sich mit der „Lehre vom ganzen Haus“ beschäftigte, wozu beispielsweise Themen wie Ethik, Soziologie oder Land- und Hauswirtschaft gehörten. Auch wenn die Verfasser der mittelalterlichen Kochbücher meist nicht bekannt sind, weiß man zumindest, dass es sich bei den Adressaten um versierte Köche handelte, weshalb Mengenangaben oder die Dauer von Koch- und Bratvorgängen in den Rezepten bewusst weggelassen wurden. Folgende Kochbücher wurden für die Untersuchung ausgewählt: Das um 1350 entstandene „Buoch von guoter spîse“ gilt als ältestes deutschsprachiges Kochbuch. Die „Kuchenmeysterey“, deren Rezepte sich an den Essgewohnheiten der städtischen Oberschicht orientierten, wurde als erstes Kochbuch 1485 gedruckt. Das Kochbuch Meister Eberhards aus der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts schien dagegen Erfahrungen der herzoglichen Küche widerzuspiegeln. Das um 1439/40 verfasste „Mondseer Kochbuch“ stammte aus dem gleichnamigen Benediktinerkloster, während das „Kochbuch von Sankt Dorotheen zu Wien“, das vermutlich in der ersten Hälfte des 15. Jahrhunderts verfasst wurde, aus einem Augustiner-Chorherrenstift stammte. Über das „Innsbrucker Rezeptbuch“ ist wenig

bekannt, man weiß allerdings, dass es vor 1512 geschrieben worden sein muss. Neben den Auswahlkriterien, die bereits bei der Zusammenstellung der Gesundheitslehren angewandt wurden, war auch die Berücksichtigung unterschiedlicher Entstehungskontexte von Bedeutung.

Um das medizinische und diätetische Verständnis des Mittelalters nachvollziehen zu können, musste zunächst die Entwicklung der Humoralpathologie seit der Antike nachgezeichnet werden. Der Arzt Empedokles steht für den Beginn der Vier-Elementenlehre, weil er die verschiedenen Theorien, die sich mit einer schematischen Einteilung von Welt und Mensch beschäftigten, zusammenbrachte, indem er mit Feuer, Wasser, Erde und Luft die vier fundamentalen Elemente benannte. Für ihn bestimmte ihr Zusammenspiel jedes körperliche Geschehen. Philiston, einer seiner Nachfolger, verband die Lehre von den Elementen mit der Lehre von den Qualitäten heiß, trocken, kalt und feucht. Ein nächster wichtiger Schritt folgte mit dem zwischen 420 vor Christus bis 100 nach Christus entstandenen „Corpus Hippocraticum“. Das nach dem Arzt Hippokrates benannte Werk umfasste 50 bis 70 Bücher, die medizinische und diätetische Schriften verschiedenster Art enthielten. „Über die Natur des Menschen“, „Die gesunde Lebensordnung“ und „Die Diät“ waren dabei für die Humoralpathologie besonders wichtig, weil darin mit der Darstellung der Kardinalsäfte Blut, Schleim und schwarze sowie gelbe Galle, der Jahreszeiten, der Geschlechtsunterschiede und der Lebensalter die Grundlagen der humoralpathologischen Systembildung bereits thematisiert wurden. Darin wurde ebenfalls die Grundeinstellung deutlich, dass Gesundheit auf ein ausgeglichenes Säfteverhältnis zurückzuführen war, während Krankheit durch eine unausgewogene Mischung entstand. Darauf baute Galen auf, durch den die Humoralpathologie bis in das 18. Jahrhundert zu der beherrschenden Theorie in der Medizin wurde, indem er das Viererschema endgültig zu einem festen System entwickelte. Mit diesem Arzt endete die schöpferische Periode der griechischen Medizin. Das frühe Christentum hatte wenig Interesse an der Heilkunde, weil ihr Fokus auf der unsterblichen Seele und nicht auf dem sterblichen Körper lag. Bei den Arabern lebte die Humoralpathologie dagegen weiter. Im Hochmittelalter gelangte sie mit Hilfe von Übersetzungen zurück in die europäische Medizin. Es folgte die Epoche der scholastischen Medizin, die sich durch eine starre Nachahmung der antiken Theorien auszeichnete. Allerdings wurde in dieser Zeit das Modell der vier Temperamente Sanguiniker, Melancholiker, Phlegmatiker und Choliker als letztes Element hinzugefügt. Nach der Gründung der ersten medizinischen Schulen und Universitäten in Salerno und Montpellier wurden zahlreiche

medizinische Abhandlungen verfasst. Zu ihnen gehörten die Gesundheitslehren, die die Erkenntnisse der Humoralpathologie enthielten.

Die Auswertung der Regimina zeigte, dass sie sehr viele Angaben über die Ernährung machten. Im Hinblick auf die einzelnen Nahrungsmittel unterschieden sich die Erläuterungen zum Teil erheblich in ihrer Ausführlichkeit. Einige Lebensmittel wurden sehr detailliert beschrieben und waren nicht nur dort, sondern auch bei der Analyse der Kochbücher wichtig, wie beispielsweise Fleisch, Fisch, Äpfel, Eier, Milch, Käse oder Mandeln. Da je nach Temperament ein bestimmter Saft überwog, war nicht nur das Wissen über die Qualitäten und Eigenschaften der Nahrungsmittel von Bedeutung, sondern auch das über die Temperamente, um so für ein ausgewogenes Mischungsverhältnis der Säfte sorgen zu können. Der trockene und kalte Melancholiker brauchte demnach warme und feuchte Speisen, der warme und feuchte Sanguiniker bedurfte kalter und feuchter Gerichte, für den kalten und feuchten Phlegmatiker waren warme Speisen geeignet und für den trockenen und warmen Choliker empfahlen sich kalte und feuchte Gerichte. Darüber hinaus wiesen die Jahreszeiten jeweils eigene Primärqualitäten auf, die bei der Ernährung berücksichtigt werden mussten. Der Frühling war heiß und feucht und erforderte milde Gerichte, im heißen und trockenen Sommer sollte man kalte und feuchte Speisen zu sich nehmen und warme Gerichte waren sowohl für den kalten und trockenen Herbst als auch für den kalten und feuchten Winter gut geeignet. Die vier Lebensalter Kindheit, Jugend, Erwachsenen- und Greisenalter wurden mit den Jahreszeiten gleich gesetzt, so dass sich für sie die gleichen Empfehlungen wie für Frühling, Sommer, Herbst und Winter ergaben. Die in den Gesundheitslehren enthaltenen humoralpathologischen Aussagen über eine gesunde Ernährung waren somit sehr komplex und vielschichtig, aber zum Teil nicht ohne Widersprüche, was die Untersuchung der Kochbücher erschwerte.

Für die Analyse wurden aus jedem Kochbuch fünf Rezepte zufällig ausgewählt, wobei immer mindestens ein Fleisch-, ein Fisch- und ein Musrezept enthalten waren. Diese wurden auf ihre Berücksichtigung der humoralpathologischen Erkenntnisse hin untersucht. Dabei konnte festgestellt werden, dass in jedem Kochbuch verschiedene Aspekte der Regimina beachtet wurden. So enthielten beispielsweise alle Bücher den Hinweis, dass mäßig gesalzen werden solle. Das konnte auf die Erkenntnis zurückgeführt werden, dass übermäßiges Salzen dem Magen schade und zu „verbranntem Blut“ führe. Ebenso wurde in allen untersuchten Fischrezepten die Kombination von Fisch und Milch vermieden, vor der in den Gesundheitslehren dringend gewarnt wurde. Darüber hinaus fanden sich in vielen Anleitungen die

Verwendung von Zutaten, die als gesund galten, wie beispielsweise Feigen, Weintrauben oder Ziegenmilch. Im Hinblick auf die Jahreszeitenlehre konnte herausgearbeitet werden, dass Fleischgerichte aufgrund ihrer Zutaten und der verwendeten Garmethoden vor allem für den Winter geeignet waren, wie in den Regimina gefordert wurde. Bei Fischgerichten schien dagegen eher auf einen Ausgleich der Qualitäten geachtet worden zu sein, möglicherweise, um den für den Sommer prädestinierten kalten und feuchten Fisch wegen fehlender Kühlmöglichkeiten für andere Jahreszeiten verträglicher zu machen. Doch trotz dieser Ergebnisse konnte nicht geklärt werden, welche Relevanz die Gesundheitslehren bei der Konzeption der Kochbücher tatsächlich hatten, möglicherweise auch, weil lediglich die Nahrungsmitteldiätetik und zum Teil die Jahreszeitenlehre berücksichtigt werden konnten, während sich über die Temperamente und die Lebensalter keine beziehungsweise nur spekulative Aussagen treffen ließen.

Bis weit in das 18. Jahrhundert hinein fanden sich nicht nur in deutschsprachigen Publikationen Anklänge an die Humoralpathologie. So erklärte beispielweise Robert Burton in seinem Werk „Anatomy of Melancholy“ von 1621 die „sex res non naturales“ zu den Ursachen der körperlichen Gebrechen. Auch Hermann Boerhaave bezog sich 1708 in seinen „Institutes medicae“ auf die nicht natürlichen Dinge, indem er ihre schädigende und wohltuende Wirkung erläuterte. Etienne Tourtelle erklärte 1797 in seinen „Éléments d'hygiène“ genauso das diätetische Grundschema wie etwa A. F. M. Willich das 1799 in seinen „Lectures on Diet and Regimen“ tat.⁵⁵⁷ Im 19. Jahrhundert folgte der Bruch mit dieser Tradition und „Diätetik [wurde] auf Diät im Sinne von Haferschleim und Kamillentee“⁵⁵⁸ reduziert. „Die Tendenz zum Verlust der weiten Perspektive korrespondiert mit der zunehmenden Vernaturwissenschaftlichung der Medizin.“⁵⁵⁹ Doch es kommt auch „zu Gegenbewegungen, so zum Beispiel zu Beginn des 20. Jahrhunderts mit der Anthropologischen Medizin, die der Diätetik wieder größere Bedeutung zuspricht, die Diätetik erneut in dem umfassenden Sinn versteht. In der Gegenwart zeigen sich bekanntlich ähnliche Tendenzen“,⁵⁶⁰ beispielsweise in den vielfach mit einer verdauungsfördernden Wirkung beworbenen Nahrungsmitteln, bei denen die Verbindung von Gesundheitsvorsorge und Ernährung deutlich wird.

Im Hinblick auf das Fasten ließen sich mehrere Fastenformen feststellen, wie beispielsweise die partielle und die vollständige Nahrungsenthaltung. Für diese Arbeit

⁵⁵⁷ Vgl. Von Engelhardt (1993), S. 142-143.

⁵⁵⁸ Von Engelhardt (1993), S. 144.

⁵⁵⁹ Von Engelhardt (1993), S. 145.

⁵⁶⁰ Von Engelhardt (1993), S. 145.

war jedoch nur die teilweise Nahrungsenthaltung von Bedeutung, weil sie Einfluss auf die Kochbücher gehabt haben konnte. Fastenregeln gab es bereits im Alten Testament und im Judentum, wo man festgelegte Tage des Fastens kannte. Die Urchristen lehnten sich an die jüdische Fastenpraxis an, indem sie ebenfalls an zwei Tagen in der Woche fasteten, nämlich am Mittwoch und Freitag. Hinzu kam die vorösterliche Fastenzeit, die sich von zwei auf schließlich 40 Tage verlängerte. Das sich entwickelnde Mönchswesen bot neue Impulse für das Fasten: Viele Eremiten zeichneten sich durch eine strenge Fastenaskese aus, während sich beispielsweise in den Ordensregeln des Augustinus und des Benedikt von Nursia gemäßigte Vorschriften fanden. Insgesamt nahm das Fasten seit dem sechsten Jahrhundert eine wichtige Rolle im Mönchtum ein. Da das Fasten im Hochmittelalter zu einem kirchlichen Bußsakrament wurde, war es eine bestimmende Größe nicht nur im Alltag der Mönche, sondern auch in dem der übrigen Bevölkerung.

Im Mittelalter hatten sich mehrere Fastenzeiten herausgebildet: Die Quadragesima, das wöchentliche Fasten am Freitag und Samstag sowie das dreitägige Fasten während des viermal im Jahr gefeierten Quatemberfestes. Hinzu kam das Fasten am Vortag vieler Heiligenfeste, welche jedoch lokal variierten. Somit verblieben 220 bis 230 Tage im Jahr, an denen es keine Einschränkungen hinsichtlich der Ernährung gab. Wenn nicht gefastet wurde, aßen die Menschen außerhalb der Klöster dreimal am Tag. An sogenannten Vollfasttagen war hingegen nur eine Mahlzeit pro Tag gestattet, während die dreimalige Speisenfolge an Tagen der abstinentia beibehalten wurde. In der Regula Benedicti waren die Anzahl der Mahlzeiten sehr detailliert festgelegt. Je nach Jahreszeit aßen die Mönche ein- oder zweimal am Tag. An Vollfasttagen waren für alle Menschen das Fleisch warmblütiger Tiere sowie deren Produkte, also Eier und Laktizinen, verboten. An Tagen der Abstinenz durfte zwar auch kein Fleisch verzehrt werden, Milchprodukte und Eier waren hingegen erlaubt. Darüber hinaus durften Mönche laut der Benediktregel das ganze Jahr über kein Fleisch von vierfüßigen Tieren essen. Allerdings wurden laut den Ordensregeln Kranken, Kindern und Greisen einige Ausnahmen hinsichtlich des Fastens gewährt, die beispielsweise in zusätzlichen Mahlzeiten oder in einer Befreiung vom Laktizinenverbot bestanden. Eine solche Möglichkeit der Lockerung des Fastengebots erhielt die übrige Bevölkerung durch die Gewährung eines päpstlichen Dispenses. Bittsteller aus dem Deutschen Reich argumentierten dabei häufig mit klimatisch-geografischen oder gewohnheitsrechtlichen Gründen, um in den meisten Fällen die Erlaubnis zum Verzehr von Milchprodukten zu erhalten.

Für die Analyse der Kochbücher wurde eine andere Vorgehensweise als in dem Kapitel über die Diätetik gewählt. Es handelte sich um einen eher quantitativen Ansatz, bei dem herausgearbeitet wurde, wie viele der enthaltenen Rezepte sich für die Fastenzeit eignen und wie viele lediglich außerhalb der Fastenzeit zubereitet werden konnten. Darüber hinaus wurde analysiert, aufgrund welcher Zutaten die Gerichte der Fleischtage nicht während des Fastens verzehrt werden durften. Die Untersuchung ging auch den Fragen nach, ob sich bestimmte Arten von Gerichten besonders häufig als Fastengerichte nachweisen ließen und ob in den Rezepten auf eine Eignung für die Fastenzeit hingewiesen wurde. Die Ergebnisse zeigten, dass die Anzahl der Fasten- und der Fleischgerichte in allen Kochbüchern recht ausgeglichen war. Das führte zu der Annahme, dass die Fastenregeln durchaus Eingang in die Kochbücher gefunden haben, weil diese sonst kaum eine so hohe Anzahl an Fastenrezepten aufgewiesen hätten. Wie bewusst aber der Grad ihrer Berücksichtigung war, konnte nicht geklärt werden, da die Hinweise in den Rezepten in Bezug auf eine Eignung für die Fastenzeit in fünf der sechs Kochbücher Widersprüche enthielten. Darüber hinaus fand sich keine Differenzierung zwischen Gerichten für Vollfast- und für Tage der Abstinenz, obwohl diese Unterscheidung doch Einfluss auf die tägliche Ernährung hatte. Die Untersuchung bestätigte die Vermutung, dass Gerichte, die nur an Fleischtagen zubereitet werden durften, mehrere an Vollfasttagen verbotene Zutaten enthielten, also Fleisch und/oder Laktizinen und/oder Eier. Im Hinblick auf die Fastengerichte konnte gezeigt werden, dass Mus, Fisch und Krustentiere sowie Teig- und Eierspeisen besonders beliebt waren. Die jeweilige Anzahl der Gerichtstypen variierte allerdings je nach Kochbuch.

Durch die häufige und zum Teil beliebige Gewährung von Dispensen fand in der Folgezeit eine Lockerung des Fastengebots statt.⁵⁶¹ Die heutige Fastenpraxis der römisch-katholischen Kirche wurde durch das kirchliche Gesetzbuch von 1983 geregelt. Darin wurde die Unterscheidung von Vollfasten und abstinencia beibehalten. Das Abstinenzgebot gilt für alle Katholiken ab dem 14. Lebensjahr, das Fastengebot für alle 18-60-Jährigen.⁵⁶² Ausnahmen davon sind bei Krankheit oder schwerer körperlicher Arbeit erlaubt.⁵⁶³ Allerdings wird das Fasten heute nicht mehr nur aus religiösen Gründen praktiziert, sondern auch aus medizinischen oder politischen, etwa „als Akt der Solidarität des Fastenden mit den Mitmenschen mit dem Ziel, gegenwärtiges Unrecht zu

⁵⁶¹ Vgl. Grün (1995), Sp. 1190.

⁵⁶² Vgl. Karl-Heinrich Bieritz: Art. Fasten/Fastentage. III. Christentum. 2. Katholisch. In: Religion in Geschichte und Gegenwart 3 (2008), Sp. 42-43.

⁵⁶³ Vgl. Ursula Beykirch: Art. Fasten. VI. Kirchenrechtlich. In: Lexikon für Theologie und Kirche 3 (1995), Sp. 1192.

überwinden. Von hier aus erschließt sich der polit[ische] Aspekt, der im F[asten] des einzelnen od[er] der Gruppe eine Form des gewaltlosen Widerstands erkennt“.⁵⁶⁴ Durch die Entdeckung der medizinischen Aspekte Ende des 19. Jahrhunderts erfuhr das Fasten einen neuen Aufschwung,⁵⁶⁵ der heutzutage in den zahlreichen populär- und nichtwissenschaftlichen Publikationen zu dem Thema „Heilfasten“ sichtbar wird.⁵⁶⁶ Darin finden sich auch Kochrezepte, die zu den positiven Wirkungen auf Körper und Geist beitragen sollen, so dass in gewisser Hinsicht von einer Renaissance der Konzeption der mittelalterlichen Kochbücher gesprochen werden kann.

⁵⁶⁴ Grün (1995), Sp. 1191.

⁵⁶⁵ Vgl. Grün (1995), Sp. 1190.

⁵⁶⁶ Vgl. u.a. Hellmut Lütznert: Wie neugeboren durch Fasten. München. Gräfe und Unzer 2004, Lydia Reutter: Heilfasten nach Hildegard von Bingen. Leib und Seele reinigen. München: AT 2006.

6. Literatur

6.1 Quellen

- Aichholzer, Doris: „Wildu machen ayn guet essen ...“. Drei mittelhochdeutsche Kochbücher. Erstedition, Übersetzung, Kommentar. Frankfurt a. M., New York, Paris (u.a.): Lang 1999.
- Ehnert, Rolf (Hrsg.): Kuchenmeysterey. Passau: Johann Petri, um 1486. Göppingen: Kümmerle 1981.
- Faessler, P. Franz; Hunkeler, Leodegar: Die Regel des heiligen Benedictus. In: Die grossen Ordensregeln. Hrsg. von Hans Urs von Balthasar, Einsiedeln: Johannes 1988, S. 173-259.
- Feyl, Anita: Das Kochbuch des Eberhard von Landshut (erste Hälfte des 15. Jahrhunderts). In: Ostbairische Grenzmarken 5 (1961), S. 352-366.
- Feyl, Anita: Das Kochbuch Meister Eberhards. Ein Beitrag zur altdeutschen Fachliteratur. Freiburg: O. a. Verlag 1963.
- Hagenmeyer, Christa: Das Regimen sanitatis Konrads von Eichstätt. Quellen, Texte, Wirkungsgeschichte. Stuttgart: Steiner 1995.
- Hajek, Hans (Hrsg.): Daz buoch von guoter spîse. Aus der Würzburg-Münchener Handschrift. Berlin: Schmidt 1958.
- Hümpfner, Winfried; Zumkeller, Adolar: Die Regeln des heiligen Augustinus. In: Die grossen Ordensregeln. Hrsg. von Hans Urs von Balthasar, Einsiedeln: Johannes 1988, S. 135-171.
- Menge, Heinz H.: Das „Regimen“ Heinrich Laufenbergs. Textologische Untersuchung und Edition. Göppingen: Kümmerle 1976.
- Schubert, Charlotte; Leschhorn, Wolfgang (Hrsg.): Hippokrates. Ausgewählte Schriften. Düsseldorf, Zürich: Artemis und Winkler 2006.
- Van Bavel, Tarsicius Jan; Horstkötter, Ludger (Hrsg.): Augustinus von Hippo. Regel für die Gemeinschaft. Würzburg: Augustinus-Verlag 1990.
- Von Balthasar, Hans Urs (Hrsg.): Die grossen Ordensregeln. Einsiedeln: Johannes 1988.

6.2 Darstellungen

- Ackerknecht, Erwin H.: Therapie von den Primitiven bis zum 20. Jahrhundert. Mit einem Anhang: Geschichte der Diät. Stuttgart: Ferdinand Enke 1970.
- Ackerknecht, Erwin H.: Geschichte der Medizin. Stuttgart: Ferdinand Enke 1992.
- Beykirch, Ursula: Art. Fasten. VI. Kirchenrechtlich. In: Lexikon für Theologie und Kirche 3 (1995), Sp. 1191-1192.
- Bieritz, Karl-Heinrich: Art. Fasten/Fastentage. III. Christentum. 2. Katholisch. In: Religion in Geschichte und Gegenwart 3 (2008), Sp. 42-43.
- Bitsch, Irmgard; Ehlert, Trude; von Ertzdorff, Xenja (Hrsg.): Essen und Trinken in Mittelalter und Neuzeit. Vorträge eines interdisziplinären Symposiums vom 10.-13. Juni 1987 an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Sigmaringen: Jan Thorbecke 1987.
- Böcher, Otto: Art. Fasten/Fastentage. III. Christentum. 1. Ältestes Christentum. In: Religion in Geschichte und Gegenwart 3 (2008), Sp. 41-42.
- Böhme, Gernot; Böhme, Hartmut: Feuer, Wasser, Erde, Luft. Eine Kulturgeschichte der Elemente. München: Beck 1996.
- Dürig, Walter: Art. Fasten, -zeiten, -dispensen. I. Biblische Voraussetzungen; Entwicklung des Fastens in der frühen und mittelalterlichen Kirche. In: Lexikon des Mittelalters 4 (1989), Sp.304.
- Ehlert, Trude: Wissensvermittlung in deutschsprachiger Fachliteratur des Mittelalters oder: Wie kam die Diätetik in die Kochbücher? In: Würzburger medizinhistorische Mitteilungen 8 (1990), S. 137-159.
- Ehlert, Trude (Hrsg.): Haushalt und Familie in Mittelalter und früher Neuzeit. Vorträge eines interdisziplinären Symposiums vom 6.-9. Juni 1990 an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn. Sigmaringen: Jan Thorbecke 1991.
- Ehlert, Trude: Regionalität und nachbarlicher Einfluß in der deutschen Rezeptliteratur des ausgehenden Mittelalters. In: Essen und kulturelle Identität. Europäische Perspektiven. Hrsg. von Hans Jürgen Teuteberg, Gerhard Neumann, Alois Wierlacher, Berlin: Akademie Verlag 1997, S. 131-147.
- Engelbert, Pius: Art. Benedikt v. Nursia. In: Lexikon für Theologie und Kirche 2 (1994), Sp. 203-204.

- Fenton, Alexander; Kisbán, Eszter (Hrsg.): Food in Change. Eating Habits from the Middle Ages to the Present day. Edinburgh: J. Donald 1986.
- Freiburger, Oliver: Art. Fasten/Fastentage. I. Religionsgeschichtlich. In: Religion in Geschichte und Gegenwart 3 (2008), Sp. 40.
- Fritsch, Susanne: Das Refektorium im Jahreskreis. Drei Quellen zur Eßkultur des 14. Jahrhunderts. In: Mahl und Repräsentation. Der Kult ums Essen. Beiträge des internationalen Symposiums in Salzburg 29. April bis 1. Mai 1999. Hrsg. von Lothar Kolmer, Christian Rohr, Paderborn, München, Wien (u.a.): Schöningh 2000, S. 135-141.
- Fritsch, Susanne: Das Refektorium im Jahreskreis. Norm und Praxis des Essens in Klöstern des 14. Jahrhunderts. Wien: Oldenbourg 2008.
- Geerlings, Wilhelm: Art. Augustinus. In: Lexikon für Theologie und Kirche 1 (1993), Sp. 1240-1247.
- Goetz, Hans-Werner: Proseminar Geschichte: Mittelalter. Stuttgart: Ulmer 2000.
- Goetz, Hans-Werner: Leben im Mittelalter. Vom 7. Bis zum 13. Jahrhundert. München: Beck 2002.
- Grün, Anselm: Art. Fasten. IV. Historisch-theologisch. In: Lexikon für Theologie und Kirche 3 (1995), Sp. 1189-1191.
- Haage, Bernhard Dietrich; Wegner, Wolfgang: Deutsche Fachliteratur der Artes in Mittelalter und Früher Neuzeit. Berlin: Schmidt 2007.
- Hallinger, Kassius: Consuetudo. Begriff, Formen, Forschungsgeschichte, Inhalt. In: Untersuchungen zu Kloster und Stift. Hrsg. vom Max-Planck-Institut für Geschichte, Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht 1980, S. 140-166.
- Herrmann, Bernd (Hrsg.): Mensch und Umwelt im Mittelalter. Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt 1986.
- Hirth, Wolfgang: Die Diätetik im Kochbuch des Küchenmeisters Eberhard von Landshut und eine deutsche Regel der Gesundheit nach Arnald de Villanova. In: Ostbairische Grenzmarken 8 (1966), S. 273-281.
- Jankrift, Kay Peter: Krankheit und Heilkunde im Mittelalter. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 2003.
- Jarnut, Jörg: Konsumvorschriften im Früh- und Hochmittelalter. In: Haushalt und Familie in Mittelalter und früher Neuzeit. Vorträge eines interdisziplinären Symposiums vom 6.-9. Juni 1990 an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn. Hrsg. von Trude Ehlert, Sigmaringen: Jan Thorbecke 1991, S. 119-128.

- Klipsch, Matthias: Butter statt Olivenöl. Päpstliche Dispense zur Lockerung des kirchlichen Fastengebots am Beispiel der Diözesen Konstanz und Mainz. In: Kirchlicher und religiöser Alltag im Spätmittelalter. Akten der internationalen Tagung in Weingarten, 4.-7. Oktober 2007. Hrsg. von Andreas Meyer, Ostfildern: Jan Thorbecke 2010, S. 221-243.
- Kolmer, Lothar; Rohr, Christian (Hrsg.): Mahl und Repräsentation. Der Kult ums Essen. Beiträge des internationalen Symposiums in Salzburg 29. April bis 1. Mai 1999. Paderborn, München, Wien (u.a.): Schöningh 2000.
- Kühnel, Harry (Hrsg.): Alltag im Spätmittelalter. Graz, Wien, Köln: Edition Kaleidoskop 1984.
- Lütznert, Hellmut: Wie neugeboren durch Fasten. München. Gräfe und Unzer 2004.
- Max-Planck-Institut für Geschichte (Hrsg.): Untersuchungen zu Kloster und Stift. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht 1980.
- Meyer, Andreas (Hrsg.): Kirchlicher und religiöser Alltag im Spätmittelalter. Akten der internationalen Tagung in Weingarten, 4.-7. Oktober 2007. Ostfildern: Jan Thorbecke 2010.
- Montanari, Massimo: Der Hunger und der Überfluß. Kulturgeschichte der Ernährung in Europa. München: Beck 1993.
- Podella, Thomas: Art. Fasten/Fastentage. II. Altes Testament. In: Religion in Geschichte und Gegenwart 3 (2008), Sp. 40-41.
- Reutter, Lydia: Heilfasten nach Hildegard von Bingen. Leib und Seele reinigen. München: AT 2006.
- Ruge-Schatz, Angelika: Von der Rezeptsammlung zum Kochbuch – einige sozialhistorische Überlegungen über Autoren und Benutzer. In: Essen und Trinken in Mittelalter und Neuzeit. Vorträge eines interdisziplinären Symposiums vom 10.-13. Juni 1987 an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Hrsg. von Irmgard Bitsch, Trude Ehlert, Xenja von Ertzdorff, Sigmaringen: Jan Thorbecke 1987, S. 217-226.
- Sartory, Gertrude: In der Arena der Askese. Fasten im frühen Christentum. In: Speisen, Schlemmen, Fasten. Eine Kulturgeschichte des Essens. Hrsg. von Uwe Schultz, Frankfurt a. M., Leipzig: Insel 1993, S. 71-82.
- Schöner, Erich: Das Viererschema in der antiken Humoralpathologie. Wiesbaden: Steiner 1964.

- Schubert, Ernst: Essen und Trinken im Mittelalter. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 2006.
- Schultz, Uwe (Hrsg.): Speisen, Schlemmen, Fasten. Eine Kulturgeschichte des Essens. Frankfurt a. M., Leipzig: Insel 1993.
- Scully, Terence: Tempering Medieval Food. In: Food in the Middle Ages. A book of essays. Hrsg. von Melitta Weiss Adamson, New York: Garland 1995, S. 3-24.
- Teuteberg, Hans Jürgen; Neumann, Gerhard; Wierlacher, Alois (Hrsg.): Essen und kulturelle Identität. Europäische Perspektiven. Berlin: Akademie Verlag 1997.
- Van Winter, Johanna Maria: Obligatori Fasts and Voluntary Ascetism in the Middle Ages. In: Food in Change. Eating Habits from the Middle Ages to the Present day. Hrsg. von Alexander Fenton, Eszter Kisbán, Edinburgh: J. Donald 1986, S. 161-166.
- Von Engelhardt, Dietrich: Hunger und Appetit. Essen und Trinken im System der Diätetik – Kulturhistorische Perspektiven. In: Kulturthema Essen. Ansichten und Problemfelder. Hrsg. von Alois Wierlacher, Berlin: Akademie Verlag 1993, S. 137-149.
- Weiss Adamson, Melitta (Hrsg.): Food in the Middle Ages. A book of essays. New York: Garland 1995.
- Weiss Adamson, Melitta: Medieval Dietetics. Food and Drink in „Regimen Sanitatis“ Literature from 800 to 1400. Frankfurt a. M., Berlin, Bern (u.a.): Lang 1995.
- Wierlacher, Alois (Hrsg.): Kulturthema Essen. Ansichten und Problemfelder. Berlin: Akademie Verlag 1993.
- Wiswe, Hans: Kulturgeschichte der Kochkunst. Kochbücher und Rezepte aus zwei Jahrtausenden mit einem lexikalischen Anhang zur Fachsprache von Eva Hepp. München: Moos 1970.
- Zimmermann, Gerd: Ordensleben und Lebensstandard. Die cura corporis in den Ordensvorschriften des abendländischen Hochmittelalters. Münster: Aschendorff 1973.

6.3 Wörterbücher

- Lexer, Matthias: Mittelhochdeutsches Taschenwörterbuch. Mit den Nachträgen von Ulrich Pretzel. Stuttgart: Hirzel 1992.

7. Anhang

Im Folgenden werden die in den Kapiteln 3.3.1 bis 3.3.6 diskutierten Rezepte nach Kochbüchern geordnet und in der Reihenfolge ihres Auftretens aufgelistet. Die Rezepte stammen aus den im Literaturverzeichnis angegebenen Editionen der Kochbücher. Die Zahlen eins bis 30 wurden für die vorliegende Arbeit eingefügt, um ein leichteres Auffinden zu ermöglichen.

7.1 Das „Buoch von guoter spîse“

[1.] Ein kluoge spîse.

Diz ist ein kluoge spîse. ein hirn sol man nehmen vnd mel vnd epfele vnd eyer vnd menge daz mit wuertzen [...] vnd striche es an einen spiz vnd bratez schone vnd gibz hin. daz heizzet hirne gebraten. daz selbe tuot man einer lungen, die da gesoten ist.

[2.] Diz ist ein guot spîse von eime lahs.

Nim einen lahs, schabe im abe die schuopen, spalde in vnd snit in an stuecke. hacke peterlin, selbey, nim gestozen yngeber, pfeffer, enys, saltz zvo mazzen, mache eynen derben teyk noch der groezze der stuecke vnd wirf daz krut vf die stuecke vnd bewirke sie mit dem teyge. kanst du sie gestemphen in ein forme, daz tuo. so mahtu machen hechde, foerheln, brasmen, vnd backe ieglichez besunder in sime teyge. ist ez aber eins fleischtages, so mahtu machen huenre, rephuenre, tuben vnd vasande mahtu machen, ab du hast die formen, vnd backe [...] sie in smaltze oder suet sie in den formen, nim von den bruesten der huenre oder ander guot fleisch, so wirt die kunst deste bezzer vnd versaltzez niht.

[3.] Wilt du machen einen blamensier,

Wie man sol machen einen blamenser. Man sol nemen zigenin milich vnd mache mandels ein halp phunt. einen virdunc ryses sol man stozen zvo mele, vnd tuo daz in die milich kalt. vnd nim eines huones Brust, die sol man zeisen vnd sol die hacken dor in. vnd ein rein smaltz sol man dor in tuon. vnd sol ez dor inne sieden. vnd gibs im genuoc vnd nime es denne wider. vnd nim gestozen violn vnd wirfe den dor in. vnd

einen vierdunc zuckers [...] tuo man dor in vnd gebs hin. Conf. Also mac man auch in der vasten machen einen blamenser von eime hechede.

[4.] Heidenische kuochen.

Diz heizzent heidenisse kuochen. Man sol nemen einen teyc vnd sol [den] 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.

[5.] Ein salse.

Nim sure winber vnd tuo dar zuo salbey vnd zwei knobelauches haupt vnd spec vnd stoz daz zuo sammene, druecke vz vnd gibz fuer eine guoten salse.

7.2 Die „Kuchenmeysterey“

[6.] Item wiltu machen ein guts gebaches von kelber lügē so hack das gar klein und mach ein teig von eier tottern gewurtzt und gesaltzē mach auch doraus kleine kugelein und zeuch sie auch durch einē dūnen straubē teig und pach sy wol yn einē smaltz dy sein gut.

[7.] Item wiltu wurst von fischen machen. so schuppe sie und hack sy klein. stos sy in einē morscher thu wurtz. saltz dorczu. full dy dernier und seud sy ab als fisch mit wein und mach ein gelbs pfefferlein daruber.

[8.] Item ein ander mues von pyrn. nym ein weit kurtz hefelein schneid pirn dorein dy gut sein. Schel zwifaln und thu wein saltz und smaltz doran verdeck es wol und setz es in dy gludt es verzert sich und mucket sich selber richt es an und see ynguer dorauff.

[9.] Wiltu ein angeschribes pachēs machē. Nym ayer und geriebē kes. mel und milch mach ein starckē teig dē zeug auf ein pret gar dūne. schneid in als wurmlein bahn gros vū vingersleng. schenk das in ein heiß smaltz dy pach besunder see zucker dorauf an der anricht und gib es an fastagen fur ein gepratens in flachē schusseln.

[10.] Item weinper und feigen gesotē mit weyn od wasser damit senff getemperirt das zimpt wol. oder mit rosen wasser das smeckt wol und gestossen czimetrinden dorein gethon subtilen leuten.

7.3 Das Kochbuch Meister Eberhards

[11.] Item ein essenn vonn einer lebern ein kalbs. Nym ein lebern von einem kalb vnd hack sie klein vnd würcz sie wol vnd nym dann einen hewrigenn speck vnd weinperr vnd leg das necz furr dich vnd bestreich es wol mit totternn vnd nym dann die lebern vnd slach ein necz dar vberr vnd verspeil das wol vnd leg sie auff ein rost vnd laß sie pratenn vnd beslach sie halb mit totternn, die rot sein. [...] Darnach an der andernn seittenn mit grunen totternn vnd peterlein vnd versalcz es nit.

[12.] Wiltu machenn dreyerlej essens an einem visch. So nym ein hecht vnd slach vmb das mittel teyl ein naß tuch vnd leg in auff ein rost vnd salcz in vnd laß in pratenn vnd das foderr teil bespreng mit melb vnd begeuß mit schmalcz, das heyß sej, vnd das tuch begeuß mit heissem wein, vnd das hinder teyl prett sich selbs auff dem rost.

[13.] Ein holder muß zu machenn. Nym holderplut vnd zureib die in kue milch vnd nym mel vnd mach ein mus dar auß. Das ist gut zu dem haubt vnd den synnenn.

[14.] Ein gut mus zu machenn. So nym nuß kernn vnd stoß die klein vnd streich die durch mit einerr sussenn milch vnd mit susser semell brosem, die wol gesotenn sein, vnd thue schmalcz dar an genug vnd rurr es ab mit eyer totternn vnd wurcz es wol vnd versalcz es nit.

[15.] Item wiltu machen ein essen in dem meyen, das heyßt ein gespöt. So nym einen fliessendenn keß vnd schneid den in vil schnittenn, die dünn sein, vnd nym darzu sechs eyer vnd slach die auff den keß vnd nym meichßige putternn in ein pfannen vnd thue den keß mit den eyernn vber das fewrr vnd zeuch es ey dar mit auff, das es schlecht werr, vnd richte es an vnd versalcz es nicht.

7.4 Das „Mondseer Kochbuch“

[16.] Wie man ain hirssen leber sultzet

Eines hirssen leber soll man pratten auff ainem rost, die man lang hallden wil. Dar nach sol man sey dünn sneiden zuo scheiben. Und nim ainen rainen honigsaim, den soll man sieden, und nim den ynber und galgent und negelein, die stoß under ain ander und wirff sy dar ein. Und nim den ain vas oder ain schaff, dar ein du es wilt tuon, und wasch das gar rain. Und geus denn ein schicht honigs und leg ein schicht leber und also fürbas.

[17.] Wie man rintflaisch mag sieden mit aslauch

Nim rintflaisch als es zum ersten kumpt und seud es wol mit aslauch und wein, dar zuo des krautz und laus es wol sieden in einem feistem sode und reis, wie du wilt, und gib es hin.

[18.] Wie man gefült hecht macht

Nim gefüg hecht und schüpp die und lose in ab den darm zu den oren auß. Nim visch welcherlay sy sind und seud sey und lass sy aus greten und stoß sy in ainem mörser. Hack dar zuo pfeffer, salvei, kumel und saffran, gestessen. Saltz sy zuo massen. Da mit füll man die hecht und brespreng sy aussen mit saltz. Und brat sy gar wol auf ainem hültzen rost. Also machstu auch machen mit aiern.

[19.] Ain mus von gepachenen pirnen

Besneid birn schon, und sneid sy zuo snitten, und leg sy in ain haffen, und bekleid sy mit deig [...] das der pladem boden nicht auß müg, und bedeck den haffen mit ainem weyten stürzte, und lege dar über glüend kolen, und lauß es langsam pachen. So nim die pirn heraus, und thuo ain wenig honigs dar an, als vil as der birn ist, und seud es mit ein ander bis das es dick werde, und gib es hin, und tue imber und pfeffer dar an. Also machstu auch machen von oppfeln und von kitten.

[20.] Von weissembrot ain mandelmilch

Nim mandelkern und lauß die erwallen wol und wirff sy denn in ain kalt wasser. Dar auß schel sy und stoß sy. Nim schon hert brot und sneid die obristen rinden ab. Und dar nach sneid scheiben 4 zuo samem und sneid smal als ainen riemen und sneids tunne tweres über so du klainest magst. Halt die mandelmilch über das feur. Las sy warm werden und wirff das brot dar ein, das sy dik werde. Halt sy uber das feur, laß sieden

und gib es in die schüssel und strew ein zucker dar auf. Das haisset Galenn. Und gib es hin. Also mach auch ander milich, ob du toter dar zuo tuon wilt.

7.5 Das „Innsbrucker Rezeptbuch“

[21.] Wildu machen ein gut essen von eim rechhaubt so seud ez, daz daz prat da von vall und daz hack. Dar zu mach ein gehackt von fleisch und misch ez under einander und nim dann die hirren pain, dy zway. Do tün daz hirne ein und umblach sy mit eynem plat von ayern und daz gehack slach ub dÿ andern pain und prat sy dann und wurtz sÿ dann und versaltz nicht. Und wen sÿ gepraten, so gib sy pratnew oder mach ein ziseindel dar uber oder in ein pfefferlein, etc.

[22.] Wildu machen ein gefulten visch, so tū dÿ haut uber [...] sich pey dem zagel und la daz prat heraus und seud daz mit gelburtzen und weinpern und daz tū wider in dÿ haut und mach in zu mit zwecken und prat in dann oder gib in in einem ziseindel und vesaltz nicht, etc.

[23.] Wildu machen ein guet müez aus prein, so seud den prein in einer pffannen in milich und saltz in len und treib in dann durch mit aÿern alz arbais und tün ein smaltz in ein pffannen und den prein dar ein und la in also gemaleich sieden. Und deck die pffannen zu und leg frisch holer darauff, so wirt ez geleig als ein küch und gib ez dann auff ein schussel, etc.

[24.] Wildu machen ein plametschir, so seud ein chapaun und di haut tū da von und hach daz prat mit reis mel und wurtz ez woll mit guten gelbürtz und tū honig auch dar zu, ob du wild, und la ez sieden, piz ez truchken wirt. So mach im dann ab und slach ein tuch dar umb und la in woll durch trukchen, etc.

[25.] Wildu machen kraus ayer, so seud du aÿer, daz sy toterweich beleiben und mach dann zway lochlein in die spitzen und tu den totern heraus [...] und hack petersily dar under und wurtz sy und daz daz weiez in der schalen beleib. Und mach dÿ tutern in einer pffannen und in eim smaltz, daz sy nicht zu hert werden und full sy dann wider um dÿ ayer und la si dann sieden in einer fleischprü oder in wazzer und gib sy dann in einem guten prülein, wen du sy schelest oder in einem ziseindel oder rost si in smaltz.

7.6 Das „Kochbuch von Sankt Dorotheen zu Wien“

[26.] Ein güet wildpret von einem kalb

[N]im ein ander gepret, das leg in dy haiß prue und la ez sieden untz an die stat und laß nicht versieden. Wann es nu gesoten ist, so leg es auf dy anricht und lass es erkalten. So mach tu es sneiden wie du wild. Und la da prennen pheffer. Ein zwival hakch darin und nym ein vaists von dem vleisch und swartz meine phann und mach ez schon ab mit guetem gewürtz. So ist ez ein wilpret. Gib es hin. Versaltz nicht.

[27.] Von hechten

[S]eud hecht und reib dy schuebem mit ein petersil und mit der visch prue und seuch es durch ein tüch. Ist aber die visch suppem versaltzen, so geus ein wenig wasßer dartzue und gwürtz es und la das ein wenig derwallen. So tue es auf. Den hecht sol man sieden in esseich und nicht in wasßer.

[28.] Aber ein anders gemüs

[N]im ein libra mandel und stöz die klain und nym ein gesotne henn und stöz die klain und nym ein pretiges kalbvleisch und hakch da mit der hennen klain und loß sie sied in der milch. Und die milch als mit einander in dem hefn. Laß das zurecht sied. Versaltz es nicht.

[29.] Von ein guetm potuns kraut

[D]u solt senif stamphen. Wenn das geschiecht, so geus sidundes wasßer daran und twir in als einen taig. Das du drey nacht noch ein ander und geus des morgens ymmer das wasser herab und twir in aber mit einem anderen sieden wasßer. An den dritten margen, so reib in mit einem guetem pir esseich. So nym kren, der chlain gesniten sey und gestössen petersil der der mit sambt der würtz gestassen und genocht durch ein sib. Wechlich weinper, geschelt mandel cherne und hönig sam, das tue auf das chraut zu ein yesleich lecht. Das sol man mit recht mit silber wider legen als gesunt ist es. Das ist gesunt zu essen in den haissen augst.

[30.] Ain gepachenes von pieren

[N]im gepraten pieren und saur öphel und hakch dy klain und tu dartzu pfeffer und rohe ayr. Sneyd zwo dunn scheybem von schön prot. Full das dozzwischen, nicht vollen eins

vingers dikch. Mach ein duns plat von ayr tutern und ker es ains dorin umb mit putern
in einer phann bis das es rot wird und gibts hin. Versaltz nicht, etc.

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Aus fremden Quellen Übernommenes wurde kenntlich gemacht.

_____, den _____

(Ort) (Datum)

(Unterschrift des Verfassers)

Zusatz zur Erklärung gem. § 12 Abs. 4 Satz 5:

Ich bin damit einverstanden, dass diese Arbeit zu wissenschaftlichen Zwecken ausgeliehen werden darf.

_____, den _____

(Ort) (Datum)

(Unterschrift des Verfassers)