

Renate Glas & Wolfgang Granitzer

CULINARIUM

Schlemmen und Schmausen
im Mittelalter

EINE EINFÜHRUNG IN DIE
MITTELALTERLICHE KOCHKUNST

MIT KÖSTLICHEN REZEPTEN

VORWORT

In einer großen Vielfalt genießen wir heute die moderne Küche. Doch wo war ihr Ursprung?

Als neugierige, geschichtsinteressierte und kochbegeisterte Menschen begannen wir die Entstehungsgeschichte unserer heutigen europäischen Küchenkultur zu erforschen.

Beginnend in der Antike, der Küche des Europa beherrschenden Kaiserreiches Rom, führte uns der Weg über die Einflüsse der Völkerwanderung durch Normannen, Zimbern, Teutonen, Ost- und Westgoten, der Gallier und Slawen über die südlichen Kulturen der Griechen, Araber und Sarazenen ins Mittelalter. Europa war ein Schmelztiegel verschiedenster Kulturen; und das setzte sich bis in den Suppentopf fort. Zu unserer Überraschung schloß sich der Kreis wieder in der italienischen Renaissance im 14. Jahrhundert. Man entdeckte die Antike und übersetzte Originaltexte aus dem Griechischen und Lateinischen und so auch alte Kochrezepte. Es begann eine fruchtbare Vermählung der antiken Küche mit der des Mittelalters. Daraus ging die beliebte italienische Küche und die berühmte französische Küche hervor.

Viele Rezepte der Kärntner Küche haben im Mittelalter ihre Entstehung und stellen so ein

Stück Landeskultur dar, das in ihrer Eigenheit unbedingt bewahrt werden muß. Und vielleicht ist die Kärntner Küche in manchen Aspekten internationaler als so manches moderne Gericht.

Diese Broschüre soll einen Eindruck der Kochkunst des Mittelalters vermitteln, die viel mehr war als am Spieß gebratenes Fleisch. Aber vor allem soll sie ihre Lust am bewußten Kochen und Essen anregen. Probieren sie die Rezepte, variieren und gustieren sie - denn ein Rezept ist niemals fertig und lebt durch die Jahrhunderte fort. So wie wir mit unserer Forschungsreise noch lange nicht am Ende angelangt sind und unsere Funde bald in einem ausführlichen Buch über die Kochkunst des Mittelalters veröffentlicht werden.

Wir danken allen unseren Freunden, die sich der Mühe des Verkostens unterzogen haben. Ebenso danken wir den Teilnehmern unserer Kochkurse in Friesach und den Friesacher Gastwirten für ihre Anregungen. Besonders danken wir dem Mittelalterlichen Verein Friesach, der zu den Kochkursen und dem Entstehen dieser Broschüre wesentlich beigetragen hat und Herrn Mag. Heinz Gressel, unserem „Truchseß“ für die Verwaltung der Speisekammer.

Renate Glas

Wolfgang Granitzer

INHALTSVERZEICHNIS

ESSEN UND TRINKEN IM MITTEIAETER .	SEITE I
DIE TAFEL	SEITE II
ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT	SEITE V
FASTENZEIT	SEITE VI
KLEINES KÜCHENLATEIN	SEITE VII
DIE SPEISEKAMMER	SEITE IX
ZUBEREITUNGSARTEN DER SPEISEN	SEITE xiv
CURIOSA	SEITE XV
REZEPTTEIL	VON SEITE 1 BIS SEITE 39

ESSEN UND TRINKEN IM MITTELALTER

Die Essgewohnheiten in den westeuropäischen Ländern gehen auf einen gemeinsamen mittelalterlichen Ursprung zurück. Es ist kein Zufall, dass sich bestimmte italienische, englische, französische und deutsche Rezepte gleichen. Schon lange bevor man an ein gemeinsames Europa dachte, gab es eine „europäische Gemeinschaft“ der Küche: Sie bestand aus der gleichen Verwendung von Honig, Mandeln, Wild, Bohnen und Kohl.

Die mittelalterliche Küche ihrerseits ist wieder ein Produkt dessen, was noch von der Kochkunst der Römer in Erinnerung war, und der fremden Einflüsse, die die verschiedenen Eroberer Europas hinterließen.

Die frühesten Werke, die wir kennen, sind noch auf Lateinisch verfasst, bald verwendete man auch die Volkssprache. Kochbücher aus dieser Zeit sind der „*tractatus de modo praeparandi et condiendi omnia cibaria*“ und der „*Über de coquina*“.

Das älteste erhaltene Kochbuch ist das „*buoch von guoter spise*“ (1345). Es verspricht dem Laien „*wie er groz gerichte kuenne machen von v7 kleinen sacken*“.

In den alten Kochbüchern waren Angaben von Mengen oder Kochzeiten nicht üblich. Man setzte voraus, dass der Benutzer Bescheid wusste und wollte manche Küchengeheimnisse nicht preisgeben. 1474 erschien in Italien das Buch „*de honesta vohtptate et valetudine*“ von Bartolomeo Sacchi de Piedana (Platina). Es wurde 1542 von Stephanus Vigilius Pacimontanus ins Deutsche übersetzt: „*Von der Eerlichen zimlichen auch erlaubten Wolust des leibs*“.

In Italien und Frankreich wurde die Küche des alten Rom sehr bewundert, die jahrhundertlang als die einzige galt, die einer zivilisierten Gesellschaft würdig gewesen wäre, und die durch mündliche Überlieferung von Generation zu Generation weitervermittelt wurde.

Auch das berühmte Kochbuch des Apicius „*de re coquinaria*“ erreichte über kulinarisch Interessierte, wie um das antike Schriftgut bemühte Mönche, die Küche des Mittelalters.

Aber man übernahm, variierte, experimentierte...

Über die mittelalterliche Küche Kärntens erfahren wir viel aus den Reisetagebüchern von Paolo Santonino, der in den Jahren 1485 bis 1487 als Sekretär des Bischofs von Aquileia Teile von Osttirol und Kärnten bereiste. Seine Aufzeichnungen schildern uns detailgetreu das Schlemmen und Schmausen der damaligen Zeit.

Die Gewohnheit großzügig mit Gewürzen umzugehen, haben unsere mittelalterlichen Vorfahren auch von den Römern übernommen. Gewürze wurden gerne als Anregungsmittel verwendet, da man noch keinen Tee, Kaffee und Tabak kannte. Die Kreuzfahrer brachten aus Byzanz und dem Heiligen Land fremdartige Gewürze mit, die oft unermäßig teuer waren. Sie dienten daher dem Adel und den Patriziern nicht nur als Würze, sondern sie konnten in ausgiebiger Verwendung auch zum Protzen vor den Gästen verwendet werden. Wer mit Gewürzen sparte, galt als unhöflich, und so mancher Streit wurde dadurch vom Zaum gebrochen.

DIE TAFEL

Üblich waren drei bis vier Mahlzeiten am Tag. Man begann mit einem gehaltvollen Frühstück (*lat. ientaculum*) das meistens nur aus einem Becher Wein, einer Schüssel Milch, Mus oder dicker Suppe bestand. Manchmal folgte ein mehrgängiges Frühmal (*lat. prandium*). Zur Vesper (*lat. merendä*) trank man Wein, in den man Brot eintunkte. Die eigentliche Hauptmahlzeit war das Abendessen (*lat. cend*) zwischen 15 Uhr und 18 Uhr.

Die Speisenfolge war nicht festgelegt, Suppen wurden immer zum Ende eines Ganges serviert. Ein Gang bedeutete nicht wie heute ein Gericht mit Beilagen, sondern den Gang des Küchenpersonals aus der Küche, bei dem dann in der Regel zwei, meist aber mehrere Gerichte gleichzeitig aufgetragen wurden. Bei jedem Gang mußte immer eine Fastenspeise dabei sein, um anwesenden Fastenden eine Alternative zu bieten. Desserts schlossen das Mahl ab. Mehrere Gänge auftragen zu lassen, war nur den Reichen möglich und wurde meist auch nur zu Festtagen gepflogen. Aus Berichten entnehmen wir, dass bei Festen bis zu mehreren Dutzend verschiedene Speisen aufgetragen wurden. Die Gäste hatten eine grosse Auswahl, nahmen aber nicht von jedem Gericht.

Vor dem Essen und ebenso nach dem Essen wusch man sich die Hände in gereichten Wasserbecken, in Aquamanilen. In diesem Wort steckt die lateinischen Wörter für Wasser *aqua* und *manus* die Hand.

Servietten (bereits in der Antike in Verwendung) wurden erst im 14./15. Jhd. wiederentdeckt, bis dahin wurde das Tischtuch zum Reinigen des Mundes und der Finger während der Mahlzeit verwendet.

*"Die Etikette schrieb vor, das Mundtuch ent\veder über die Schulter oder dem linken Arm zu tragen. Bei höfischen Tafeleien mit äußerst verfeinerten Sitten kam es vor, daß die Servietten parfümiert und vorgewärmt waren, und daß sie nach jedem Gang, wie manchmal sogar die Tischtücher, ausgewechselt wurden."*¹¹ (in: Günther Schiedlauskys, „Essen u. Trinken“ München 1956)

Die Speisen wurden in großen Schüsseln oder Platten aufgetragen, von denen man sich selbst bediente. Statt eines Tellers wurde eine Scheibe Brot verwendet, die mit dem Beginn des 13. Jahrhunderts auf Holz- oder Zinnplatten gelegt wurde. Die Brotscheiben wurden nach dem Mahl den Armen oder dem Vieh verfüttert. Trinkbecher und Schüsseln mit Brei oder Suppe teilte man sich mit seinem Tischnachbarn.

Man ass mit drei Fingern, wie heute noch in der orientalischen Welt. Seit dem 13. Jahrhundert waren Messer und Löffel im Gebrauch.

Löffel hatten einen kurzen Stiel und wurden mit der ganzen Faust gehalten. Messer trugen Frauen und Männer am Gürtel bei sich und mußten daher nicht aufgedeckt werden. Mit dem Messer spießte man die ohnehin bereits kleingeschnittenen Fleischstücke auf und führte sie so zum Mund.

Die Gabel bei Tisch ist erst seit dem 16. Jhd. in Verwendung, obwohl sie schon in der Antike bekannt war. Mönche des Klosters Montecassino bezeichneten sie als Teufelszeug, weil sie dem Dreizack des Teufels ähnlich war; die Kirche sah in der Gabel ein Gerät des Teufels zur Verführung zur Sünde.

Mittelalterliches Geschirr war meistens aus gebranntem Ton. Auch hölzernes Geschirr wurde verwendet. Silber, Elfenbein, Perlmutter, Hörn sowie Glas und Bergkristall, speziell für die Trinkbecher, waren kostbare Materialien und nur den Reichen vorbehalten.

An höfischen Tafeln hatte der Tranchiermeister die Aufgabe des

Vorschneidens der Fleischgerichte. Er war eine angesehene und hochbezahlte Persönlichkeit.

Der Mundschenk war für die Getränke verantwortliche; eine begehrte und ehrenvolle Aufgabe

Der Credenzierere beaufsichtigte das Decken der Tafel und kostete auch die Speisen seines Herren vor.

TISCHSITTEN

"Keine langen Fingernägel, weil sie Krätze verursachen. Halte den Platz vor dir sauber und wirf keine Abfälle unter den Tisch. Schnauze dich nicht zu laut, und wenn du schnauzen mußt, dann tue es nicht mit der Hand, die das Fleisch anfaßt. Bei Tisch kratzt man sich nicht und spuckt nicht über den Tisch. Säubere deine Zähne nicht mit der Messerspitze. Tu Salz auf deine eigene Brotscheibe und tunke nicht das Fleisch ins Salzfaß. Wenn du Brot in den Wein tauchst, trinke den Wein ganz aus oder gieß den Rest auf die Erde. Leg nicht die Ellenbogen auf den Tisch, wie es die reichen Leute tun. Die Hand, mit der du das Fleisch aus der

gemeinsamen Schüssel nimmst, sei nicht fettig oder schmutzig. Es ist wenig schicklich, sich die Finger abzulecken. Nage nicht die Knochen mit den Zähnen ab oder mit den Fingernägeln. Aber du darfst sie mit dem Messer abkratzen. Alles was sich an Abfall ansammelt (Brotkrusten, Käserinden, Obstschalen, Knochen), leg in einen hierfür bestimmten Korb oder eine Schale, oder wirf die Knochen unter den Tisch, aber nahe an deine Füße und ohne jemanden zu verletzen."

(in: Günther Schiedlausky, „Essen u. Trinken“ München 1956)

DE CONFUCTU VINI ET AQVE

Streit zwischen Wein und Wasser

*Quando venter est inflatus,
tunc diversos redditflatus
ex utroque gutture, et cum
ita dispensatur ventus, aer
perturbatur a corrupto
murmure.*

Muss der Bauch, zu aufgeblasen, solchen Hauch entfahren lassen durch die Öffnung hint und vorn, dass der innre Aufruhr schweiget, sich die Luft beleidigt zeigt; sein Geschenk weckt lauten Zorn.

*Sie religionis cultus in
ventre movet tumultus, rugit
venter in agone, vinum
pugnat cum medone;
vitafelix otiosa, circa
ventrem operosa. (aus den
camina burana 193)*

Auch verdank ich diesem Kulte tief im Magen oft Tumulte, wenn dort unter lauten Krämpfen Wein und Bier im Bauche kämpfen; welch ein Leben voll Behagen: tätig ist allein der Magen.

ALLERLEI TISCHSITTEN

Mancher beträuft Tischtuch und Kleid,
legt auf die Schüssel wieder breit,
was ihm ist ungeschickt entfallen
Unlust bringt es den Gästen allen.
Andere wiederum sind so faul,
wenn die den Löffel führen zum Maul,
dann hängen sie den offenen Rüssel
so über Platte, Mus und Schüssel,
daß, fällt ihnen etwas dann darnieder,
dasselbe kommt in die Schüssel wieder.

Etliche sind so naseweise:
Sie riechen vorher an der Speise
und machen sie den ändern Leuten
zuwider, die sie sonst nicht scheuten.

Etlich kauen etwas im Munde
und werfen das vor sich zur Stunde
auf Tischtuch, Schüssel oder Erde,
daß manchem davon übel werde.

Wer eine Mundvoll gegessen hat
und legt es wieder auf die Platt
oder lehnt sich über den Tisch
und lugt, wo sei gut Fleisch und Fisch,
wenn das auch ändern näher lag,
er packt und nimmt es in Beschlag
und läßt es vor sich stehn allein,
daß es nicht ändern sei gemein:
einen solchen man „Schlingrabe“ nennt,
der über Tisch sich selbst nur kennt,
und darauf legt Mühe und Fleiß,
daß er allein eß' alle Speis
und er allein sich füllen könne
und ändern nicht das gleiche gönne.

Einen solchen heiße ich: „Räumdenhagen“,
„Leersnäppli“, „Schmierwanst“, „Fülledenmaggen“.

Sebastian Brant, „Narrenschiff“⁴

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

Mittelalterliche Kochbücher wollen nicht nur zeigen, wie man kocht, sondern sind meist auch Gesundheitsbücher. Ein Koch kann mit richtig zubereiteten Speisen auch Arzt sein. Die antike Elementenlehre aus der griechischen Medizin war oft Bestandteil mittelalterlicher

Kochbücher. So heisst es zum Beispiel in der „Teutschen Speisekammer“:

„Man spricht und das ist wahr, dass die Kocherei die beste Arznei sei. Wo die Küche gut ist, bedarf es kaum der Doktoren und Apotheker.“

ELEMENTENLEHRE

Makrokosmos und Mikrokosmos sind aus den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde zusammengesetzt.

Ihre Primärqualitäten sind warm, kalt, trocken, feucht.

SÄFTELEHRE

In einem gesunden Menschen sind die vier Körpersäfte Blut, Schleim, schwarze und gelbe Galle in ausgeglichener Mischung vorhanden.

- Blut (*lat. sanguis*): warm und feucht
- Schleim (*griech. phlegma*): kalt und feucht
- gelbe Galle (*griech. chole*): warm und trocken
- schwarze Galle (*griech. melas, chole*): kalt und trocken

Daher gibt es je nach der Mischung der Säfte in einem Menschen folgende Typen: Sanguiniker, Phlegmatiker, Choleriker, Melancholiker.

Wird die natürliche Mischung gestört, wird der Mensch krank.

So soll man z.B. nicht Milch und Fisch gemeinsam essen, da beide feucht und kalt sind. Fische und Obst von kalter, feuchter Natur sollte man nur mit warmen und trockenen Gewürzen wie Pfeffer, Knoblauch, Petersilie würzen.

„Erkennst du deine Natur, so erkennst du auch, was gegen deine Natur ist: dementsprechend bereite dein Essen zu.“

(Küchenmeisterei)

FASTENZEIT

Soziale Verhältnisse und Jahreszeiten prägten Essen und Trinken im Mittelalter. Darüber hinaus waren die Fastengebote der Kirche einzuhalten und mussten in den Küchen berücksichtigt werden.

Fasten bedeutete aber nicht den völligen Verzicht auf Nahrung, sondern nur den Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel. Es gab insgesamt 148 Fasttage im Jahr, dazu kamen noch die selbst auferlegten.

Der Fastende durfte Gemüse, Fisch und Krebse essen. Verboten waren Fleisch, Eier, Milch und Käse. Das Essen von Milchprodukten wurde erst ab 1491 von der Kirche erlaubt.

Für die einfache Bevölkerung stellten die Fastengebote eine wirkliche Einschränkung dar, so weit sie sich daran hielten,

denn Fisch war wesentlich teurer als Fleisch und im übrigen war ihr Tisch sowieso nicht sehr reichlich und abwechslungsreich gedeckt. Während der Adel und die Geistlichkeit alle Möglichkeiten ausschöpften, um den Speiseplan nicht einzuschränken.

Listig fand man Auswege, um die strengen Fastengebote zu umgehen:

1. Die Definition der Wassertiere wurde erweitert: z.B. wird der Biber, dessen Schwanz geschuppt ist, wie die Fische zu den erlaubten Speisen gerechnet.
2. Scheingerichte aus Feigen, Mehl, Ei und Fisch, die aussehen und schmecken sollten wie die verbotenen Speisen wurden kreiert.

CURIOSA

Mönche, die nach der Benediktinerregel lebten, durften kein Fleisch vierfüßiger Tiere essen. Strittig war, ob Geflügel zu den vierfüßigen Tieren gehörte. Hrabanus Maurus, Abt von Fulda und Bischof von Mainz, fand im 9. Jahrhundert die Lösung:

Die Vögel wurden am selben Tag geschaffen wie die Fische und wie sie aus der Tiefe des Meeres gekommen sind, dürfen Hühner aus der Tiefe des Suppentopfes hervorkommend, auch von geistlichen Personen . gegessen werden.

*Esca quidem simplex sanumfacit atque valentem
Sed sanum multi destituere cibi.*

Einfaches Essen bewährt sich und schenkt uns Kraft und Gesundheit,
Aber zu üppiges Mahl wird für den Magen zur Qual.

Godefrid von Winchester

KLEINES KÜCHENLATEIN

Die Sprache der gebildeten Bevölkerung im Mittelalter war das Latein. Viele Schriften wurden in Latein abgefaßt, so auch einige

bekannte Kochbücher. Hier ein kleiner Streifzug durch heute gebräuchliche Wörter aus dem „Küchenlatein“.

Appetit:

Der Appetit ist ein Zwischending zwischen Gusto und Hunger.

Lateinisch: *appetitus* zu *petere*: zu erreichen suchen, verlangen

Mit diesem Wissen kann man sich viele Fremdwörter erklären: Petition/Ansuchen; Kompetenz/Zuständigkeit; repetieren/wiederholen, noch einmal verlangen; engl.competition/Wettbewerb; Die indogermanische Wurzel *pet- bedeutet: auf etwas losstürzen, hinabfliegen und stellt damit eine Verwandtschaft zu unserem Wort Feder her.

Aquavit:

Lateinisch: *aqua* - Wasser; *vita* - Leben
Bezeichnungen können zu Verführern werden. Wer trinkt nicht gerne ein „Lebenswasser“

delikat:

Lateinisch: *delicatus*: fein, luxuriös, wählerisch, verwöhnt
Dazu frz.Delikatesse und sich delectieren

Gusto:

Lateinisch: *gustis* - das Kosten, Geschmack, Probe, Vorspeise

kulinarisch:

Lateinisch: *culina* - die Küche

lukullisch:

Lucullus war ein römischer Feldherr, der ein verschwenderisches üppiges Leben führte.

Prosit:

Der lateinische Wunsch , *prosit!*“ bedeutet: es möge nützen!

Bei uns kommt dieser Wunsch auch oft in der Verkürzung „Prost!“ vor.

Was steckt hinter diesem Wunsch „prosit“? Die Geschichte, die dahintersteht ist nur den Wenigsten bekannt. Der Weingott Dionysos, oder wie ihn die Römer nennen, Bacchus, sah es nicht gerne, dass die Leute seine Gaben selber vertranken, anstatt sie ihm zu opfern. Und da die antiken Götter gerne rachsüchtig waren, bestrafte Dionysos die „Trinker“.

So entschloss man sich nur noch gemeinsam zu trinken und sich ein „Prosit“ zuzurufen - in der Hoffnung, der Weingott werde nicht herausfinden, wen es zu bestrafen galt. Heute kann man bei der Interpretation des Wortes „Prosit“ seiner Phantasie freien Lauf lassen.

So könnte gemeint sein: das Getränk möge gut bekommen oder es möge nützen, dass man am nächsten Tag kein Kopfweh bekommt, und, und, und...

Restaurant:

In Paris eröffnete 1765 der Wirt Boulanger ein öffentliches Speiselokal. Weil die Revolution vor der Tür stand, entsprach es dem Zeitgeist sich über die Bibel lustig zu machen. Der Wirt parodierte die Matthäus-Stelle 11,28 und schrieb über sein Beisl: *venite ad me omnes, qui stomacho laboratis et ego vos restaurabo*. (Kommt alle zu mir, die ihr ein Magenleiden habt, ich werde euch wiederherstellen).

So wurde Boulanger und seine Gaststätte „restaurant“, also „heilend“ genannt. Verbreitet hat sich das Wort aber auch, weil schon früher restaurant einen Schnellimbiss bedeutete, besonders eine gute Suppe.

Rezept:

Lateinisch: *recipere*- aufnehmen, zurücknehmen

Noch heute schreibt jeder Arzt als Beginn auf seinen Verordnungszettel *rp = recipe*- nimm! (wörtlich: nimm zurück, nimm auf!)

Und der Herr Magister schrieb, nachdem er alle Anweisungen ausgeführt, angeführt und einkassiert hatte, an den unteren Rand: *receptum*; zu lat. *capere*= ergreifen, nehmen.

servieren:

Lateinisch: *servire*- bedienen (*servus*- der Sklave, der Diener) Davon kommt auch das Service, die Serverin, die Serviette, ...

MITTELHOCHDEUTSCHES ZUM BEGRIFF „KOCHEN“:

kochen:	<i>lateinisch: coquere</i>	mittelhochdeutsch: kochen
Koch:	<i>lateinisch: coquus</i>	mittelhochdeutsch: koch
Köchin:	<i>lateinisch: coqua</i>	mittelhochdeutsch: kocherin mhd:
Küche:	<i>lateinisch: coquina/cocina</i>	küchen, kuchen, küche, kuche

kocherie.	das Kochen, das gekochte Gericht
kuchelin, kuchel, kuchen:	Küchlein
kuchenaere:	der Küchenarbeit verrichtet
küchendirne/kuchendirne:	Küchenmagd
küchenknabe/küchenkneht:	Küchenjunge, Küchendiener
küchenmeister:	Küchenmeister, Oberkoch (als Hofbeamter)
küchenspise:	in der Küche bereitete Speise
küchenstiure:	Abgabe für die Küche
küchenviaere	der das Küchenfeuer unterhält

DIE SPEISEKAMMER

BROT

Brot war das Hauptnahrungsmittel des Mittelalters. Pro Tag verzehrte man bis zu einem 1 kg Brot. Im Alpenbereich wurde Brot hauptsächlich aus Roggenmehl zubereitet. Bereits bei der Qualität des Brotes konnte man Standesunterschiede feststellen:

Den Herren war „Weißbrot“, das ist Weizenbrot oder Gerstenbrot vorbehalten. Bürger und Bauern mußten sich mit Brot aus Gerste, Saatweizen, Saathafer, Sandhafer, Rispenhirse, Dinkel, Emmer, Einkorn und Roggen begnügen. In Notzeiten konnte das Mehl auch mit gemahlenden Farnwurzeln oder Haselnußblüten gestreckt werden.

Bei schlechten Witterungsverhältnissen (feuchtes Frühjahr, warmer Sommer) fiel nicht nur die Getreidernte schlecht aus, sondern es breitete sich auch ein äußerst gefährlicher, aber unscheinbarer Pilz am Korn aus: Dieser Schmarotzerpilz des Roggens, „*calviceps purpurea*“, das Mutterkorn, löste das gefürchtete „Antoniusfeuer“ aus.

857 n. Chr. erwähnt ein Schreiber in den „*Anna/es Xanlenses*“ im deutschen Xanten

zum ersten Mal diese Mutterkornvergiftung. Er berichtet von einer weit verbreiteten Hungersnot unter dem armen Volk und erwähnt dann eine „*plaga magna*“, die gekennzeichnet sei durch eine „*abscheuliche Fäulnis, die die Knochen der Betroffenen aufzehrt*“.

Die Mutterkornvergiftung wurde zuerst unter dem Namen „*ignis sacer*“ bekannt, dem heiligen Feuer, von Gott gesandt, um darin das sündige Fleisch der gegen ihn schuldig Gewordenen brutzeln zu lassen oder um ihnen damit Geist und Seele aus dem Körper herauszusengen.

Die Folgen beim Verzehr von Mutterkorn im Mehl waren Halluzinationen und Brandigwerden der Gliedmaßen. Da die Ursache für diese Krankheit lange Zeit nicht bekannt war, wurden auch Hexen dafür verantwortlich gemacht und dementsprechend bestraft. Erst 1943 entdeckte Dr. Albert Hofmann die Ursache für diese Vergiftungen und fand das LSD.

GETREIDE u. HÜLSENFRÜCHTE

Getreide und Hülsenfrüchten machten einen großen Teil der täglichen Speisen aus, und zwar in Form von Eintopf, Mus und Brei und wie schon vorhin erwähnt als Brot. Weizen, Gerste, Roggen und Hirse waren die wichtigsten Getreidesorten. Buchweizen, ein Knöterichgewächs, wurde erst im -H. Jhd. durch die Mongolen zu uns gebracht. Als „Hadnsterz“ ist er in der Kärntner Küche heute wieder sehr beliebt.

Reis gelangte durch die Mauren über Sizilien und Spanien nach Europa. Um 1475 wird ein Reisgericht, ähnlich dem heutigen Risotto im „*Libro de arte coquinaria*“ beschrieben. Reis wurde aber nicht nur zu Eintöpfen verwendet, sondern auch gemahlen als Bindemittel

FLEISCH

Im 14./15. Jahrhundert wurde in etwa 100 kg Fleisch pro Kopf und Jahr verspeist. Zum Vergleich: 1980 ass man ca. 90 kg Fleisch pro Kopf und Jahr.

An Fleisch wurden nicht nur die heute üblichen Teile gegessen, sondern auch die Augen, Hoden, minderwertiges Muskelfleisch, die Haut von Kälbern und ungeborene Hirschkälber.

Bürger und Bauern:

Kalb, Rind, Schaf, Ziege, Schwein, Pferde, Hühner

Adelige und Kleriker hatten das Jagdrecht und hatte daher ein umfangreicheres Angebot mit:

Fasan, Auerhahn, Gans, Ente, Schwan, Wachtel, Schnepfen, Kranich, Reiher, Rebhühner, Trappen, Krähen, Biber, Murmeltiere, Bär

FISCH UND KRUSTENTIERE

Ein Hauptbestandteil der Mahlzeiten in der Fastenzeit war der Fisch und die Krustentiere. Besonders die Klöster waren für ihre Karpfenzucht bekannt.

Hecht, Karpfen, Forelle, Marenken, Zander, Barsch, Neunaugen, Hausen, Lachs, Aal Meeresfische, (Stockfisch = getrockneter / eingesalzener Kabeljau) Krebse, Muscheln, Schnecken

GEMÜSE

Besonders beliebt war Zwiebel wegen seiner potenzfördernden Wirkung.

Kohl, Schalotten, Sellerie, Knoblauch, Wildgemüse, wie Feldsalat,

Zuckerrüben, Spinat, Gurken, Lauch, Karotten, Pastinaken, Kürbis. An

Wildgemüse wurde gesammelt:

Brennnessel, Bärlauch, Sauerampfer und auch Buchenlaub, ...

OBST

Im Hochmittelalter betrieben die Mönche die Kultivierung von Obstanlagen. Es wurden Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Kirschen, Pfirsiche, Holler u. Quitten geerntet.

Vom Wildobst wurden Berberitzen,

Mispeln, Vogelkirschen, verschiedenes Beerenobst, Nüsse und Edelkastanien verwendet.

Aprikosen, Orangen, Zitronen, Mandeln, Datteln, Feigen und Rosinen wurden importiert.

GETRÄNKE

Bier:

Berühmt für ihre Bierbraukunst waren die Klöster, obwohl Bier auch im eigenen Haushalt hergestellt wurde. Bier war das verbreitetste Getränk des Mittelalters. Es gab unzählige verschiedene Sorten, wovon Weizen- und Haferbiere am beliebtesten waren.

Die Dünnbieren waren mit verschiedenen Geschmackstoffen wie Oregano, Waldmeister, Salbei, Lavendel, Kirschen, Weizenähren, Schlehen, Wermut, Alant, Wacholder, Ysop, Muskatnuss, Ingwer und Gewürznelken versetzt.

1516 erliess Herzog Wilhelm IV. von Bayern ein Reinheitsgebot: Bier durfte nur mehr aus den reinen Naturprodukten Hopfen, Malz und Wasser gebraut werden.

Met, Most, Wein, Branntwein:

Met wurde aus gegorenem Honigwasser hergestellt und u.a. mit Salbei und Hopfen gewürzt.

Most wurde entsprechend dem Vorhandensein von Obst hergestellt, wobei der Obstanbau nicht so verbreitet war und vor allem von Mönchen betrieben wurde.

Wein war von allen Getränken das vornehmste. Wein wurde in weiten Teilen Europas kultiviert

(soweit es natürlich das Klima zuließ). Er wurde in allen Stadien der Gärung (warm und kalt) getrunken und mit Gewürzen und Süßstoffen versetzt. Sehr begehrt waren die süßen Weine aus dem Mittelmeerraum. Der Glühwein hat im Mittelalter seinen Ursprung und war als „Hippokras“ bekannt. Als Produkt der Weinherstellung erhielt man Essig und Branntwein. Branntwein oder Schnaps wurde bis zum Ende des 15. Jhds. als Medizin verwendet und dann erst als Genußmittel.

Weiters wurde mit Milch, Fruchtsäften und der Durst gelöscht. Wasser wurde nur abgekocht, mit verschiedenen Geschmackstoffen gewürzt getrunken.

Arnald von Villanova, Leibarzt von Jakob II. von Aragon schrieb 1310 über den Wein: „...stärkt er das Gehirn und die Kräfte der Natur ..., bewirkt die Verdauung der Nahrung und macht gutes Blut ..., ist gut gegen Blähungen und Unfruchtbarkeit.“

Metrezept des Palladius:

„Mischen Sie drei Teile Wasser mit einem Teil Honig. Suchen Sie dann einen noch nicht mannbaren Knaben, der diese Mischung fünf Stunden lang schüttelt, und lassen Sie die Flüssigkeit schließlich noch vierzig Tage und Nächte unter freiem Himmel stehen. Fertig ist der Met.“

DAS WÜRZEN

Grundlage der Würztechnik war die Aufgabe, durch die richtige Kombination von Gewürz und zu würzender Speise, die vier Körperflüssigkeiten (Blut, Schleim und

gelbe sowie schwarze Galle) im Gleichgewicht zu halten. Jede dieser vier Körperflüssigkeiten wurde mit einem Element in Verbindung gebracht:

*Blut ist heiß und feucht und wird der Luft zugeordnet,
Schleim - kalt und feucht - dem Wasser, gelbe Galle -
heiß und trocken - dem Feuer und schwarze Galle - kalt
und trocken - der Erde.*

Ebenso wurden die Nahrungsmittel den vier Elementen in ihren Eigenschaften zugeteilt:

*Milch, Ingwer, Zucker, Mandeln, Huhn und Zwiebel —> warm und feucht
Blattgemüse, Fisch, Kürbis, Gurke Melone --> kalt und feucht
Rindfleisch, Zimt, Cumin, Pfeffer —> warm und trocken
Knollen- u. Wurzelgemüse, getrocknete Hülsenfrüchte —> kalt und trocken*

Um die Körpersäfte nicht durch die zugeführte Nahrung aus dem Gleichgewicht zu bringen, kombinierte der erfahrene Koch

z.B.:Fisch (kalt u. feucht) mit Knoblauch (warm u. trocken) und hat so das Gleichgewicht der Speise wieder hergestellt.

Zum Würzen wurden verwendet:

Knoblauch, Bärlauch, Zwiebel, Rettich, Lauch, Petersilie, Kerbel, Estragon, Bohnenkraut, Salbei, Ysop, Fenchel, Weinraute, Liebstöckl, Estragon, Thymian, Majoran, Lavendel, Rosmarin, Lorbeer, Walnüsse, Mandeln, Kümmel, Muskatnuß, Macis, Safran, Mohn, Zimt, Ingwer, Nelken,

Anis, Kardamom, Pfeffer, Salz, Senf, Essig (nimmt die Hitze), Wein (fördert die Verdauung).

Teure Gewürze aus dem Orient konnte sich nur die reiche Oberschicht leisten. Die mit exotischen Gewürzen handelnden Kaufleute waren eine der vermögsten Stände im Mittelalter.

CURIOSA

Das Gewürzkraut Basilikum, das seinen Namen von Alexander dem Großen, der als basileus(griech. König) bezeichnet wurde, bekommen hat, war im Mittelalter nicht nur als Gewürz, sondern auch in der Liebe von Bedeutung.Ein überreichtes Basilikumsträußchen galt als Aufforderung zum Liebesspiel!

Wollte man im Mittelalter seinen Ärger loswerden, musste man nur Petersilie aussäen und dabei recht kräftig schimpfen, schon war es mit der Ärgerei vorbei. Versuchen Sie es doch einmal!

REZEPTE FÜR GEWÜRZMISCHUNGEN

Für verschieden Verwendungen:

5 G GEMAHLENER INGWER
25 G GEM. ZIMT
1-2 MSP NELKENPULVER 1-2
MSP GEM KARDAMOM 25 G
BRAUNER ZUCKER oder:
30 G ZIMT
15 G GEM. KARDAMOM
15 G GEM. INGWER
10 G GEM. MUKATNUSS OD.
MACIS
6 GEWÜRZNELKEN
60 G PUDERZUCKER

FÄRBEN VON SPEISEN:

Eine Spezialität der Köche des Mittelalters war das Färben der verschiedenen Gerichte, z.B. rotes Huhn, blaue Schweineschwarte

gefüllt mit Mandeln und Dörrfrüchten, Suppen und Knödeln in Gelb und Grün, Puddings in vier Farben und vieles mehr.

Gefärbt wurde mit: *GRÜN - Petersilie, Spinat*
BLAU - Kornblume, Veilchen
BRAUN u. SCHWARZ - Schwarzbrot, Lebkuchen
GELB - Safran

SÜSSSTOFFE:

Gesüßt wird bis in das Spätmittelalter hauptsächlich mit Honig. Rohrzucker ist bereits in Süditalien bekannt, doch ist er ein

Luxusgut. 11 Pfund Zucker hatten den Wert eines Pferdes!

FETTE:

Als Fette waren hauptsächlich Schweineschmalz und Speck in Gebrauch. Im 15. Jhd. gewannen Rapsöl und auch

Butter in den Herrenküchen an Bedeutung. Olivenöl war natürlich in den mediterranen Ländern üblich.

ZUBEREITUNGSARTEN DER SPEISEN

Gekocht und gebraten wurde ohne Rücksicht auf die zu bereitlebenden Lebensmittel. Man glaubte, dem Magen etwas „Garzeit“ abnehmen zu müssen und erleichtere so die Verdauung, die ja auch als Garprozess angesehen wurde. Kurze und daher schonende Zubereitungsmethoden unserer heutigen Küche waren völlig unbekannt und nach dem damaligen Wissensstand auch nicht notwendig (Wer kannte schon Vitamine?). Der Eigengeschmack der Speisen war nach der Zubereitung kaum oder gar nicht mehr erkennbar. Die hinzugefügten Gewürze dominierten, ja mußten sogar hervorstechen, um den Gast zu beeindrucken.

Die gängigste, weil einfachste Garmethode war das Kochen an einer ebenerdigen Feuerstelle. Der Großteil der Gerichte wurde gekocht.

Viel seltener als heute angenommen waren das Braten am Spieß oder Rost. Zum einen war das „Grillen“ sehr zeitaufwendig und an den Höfen waren sogar eigene Küchenjungen zum Drehen der Spieße beschäftigt (Leonardo da Vinci hatte sogar einen automatischen „Griller“ entwickelt), zum anderen hatte man das dafür

notwendige bessere Fleisch nicht immer zur Verfügung

In heißem Fett buk man panierte Fleischstücke, die ob ihrer goldigen Farbe sehr beliebt waren, und verschiedene Süßspeisen und Blüten, die mit einem Teig überzogen waren.

Brote wurden in Backöfen gebacken. In den Städten und Dörfern war meist kein eigener Backofen vorhanden, und so wurde das rohe Backgut zum Bäcker oder in eigene Backstuben gebracht und dort ausgebacken. Eine andere Methode war noch die Verwendung eines Tontopfes mit Deckel, um den und auf dem man Holzkohle schichtete und so ebenfalls eine kleine Backmöglichkeit hatte.

Wichtig war es, zur Zeit der Ernte des Schlachtens oder nach erfolgreicher Jagd die Nahrung zu konservieren. Fleisch und Fisch wurden eingesalzen, getrocknet und geräuchert. Auch das Einlegen in Essig, Most oder Wein war üblich. Früchte wurden in Salz eingelegt, da Zucker kaum bekannt und in der notwendigen Menge nicht erschwinglich war. Honig und Met waren eine weitere Möglichkeit Früchte zu konservieren. Birnen, Zwetschken, Kirschen und Weinbeeren wurden gedörrt und so für längere Zeit haltbar gemacht.

Hildegard von Bingen gab schon sehr konkrete Anweisungen über die Bedeutung des Kochens:

„ Wenn ein Mensch rohe Äpfel, rohe Birnen oder rohes Gemüse oder sonstige ungekochte Speisen genossen hat, die weder auf dem Feuer noch mit irgendeinem Gewürz zurechtgemacht waren, so können diese in seinem Magen nicht leichtfertig gekocht werden, weil sie vorher nicht zurechtgemacht waren. “

CURIOSA

Hildegard von Bingen

"Das Fleisch der Elster ist nicht eßbar, weil sie sich von giftigem und schädlichem Futter ernährt. Bärenfleisch macht den Menschen lüstern. Adlerfleisch wirkt auf ihn tödlich: es ist wegen seiner Hitze zu stark. Ihm ist das Fleisch des Tigers unzutraglich, weil dieser so sehr wild ist. Dem Schweinefleisch

mißtraut Hildegard, weil es von einem unreinen Tier komme. Dagegen soll die Gesundheit des Igels auf den Menschen, der ihn verspeist, übergehen. In bezug auf den Sperling meint Hildegard, er taue weder als Heil- noch als Nahrungsmittel."

"Saturnalien" des Macrobius Theodosius:

"Nach Aristoteles Angabe werden Weiber selten berauscht, alte Männer dagegen oft. Der Feuchtigkeitsgehalt des weiblichen Leibes ist besonders hoch, wie das schon die glatte, glänzende Haut beweist; daß der weibliche Körper sich von überschüssiger Feuchtigkeit befreien muß, sieht man vor allem an seinen regelmäßigen Selbstreinigungen. Wenn eine Frau Wein trinkt, dann versinkt er geradezu in diesem

Flüssigkeitsüberschuß und büßt seine eigentliche Kraft und Stärke ein, wird auch nicht so leicht zu Kopf steigen, da seine Angriffslust erloschen ist... Der weibliche Körper muß sich oft reinigen; er ist mit Hautöffnungen besetzt, in ihnen öffnen sich Gänge und Bahnen für das Feuchte, das zusammenfließt und nach außen drängt. Durch diese Öffnungen entweicht auch schnell der Dunst des Weines."



REZEPTBEISPIELE
AUS DER
KÜCHE DES MITTELALERS
UM DAS 15. JAHRHUNDERT

I.	Pürees.....	Seite 2
II.	Pasteten, Torten und Omlettes	Seite 4
III.	Eintöpfe, Würste	Seite 10
IV.	Vom Wildbraten und zahmen Fleisch	Seite 14
V.	Ob der Fasten Willen Fisch.....	Seite 19
VI.	Suppen.....	Seite 22
VII.	Allerlei Süßes	Seite 24
VIII.	Brotzubereitung	Seite 29
IX.	Gemüse	Seite 33
X.	Eintunken	Seite 36
XI.	Verschiedenes.....	Seite 39

PÜREE, MUS, BREI

Pürees waren im Mittelalter eine Grundmahlzeit. Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Bohnen und Linsen aber auch Lauch und Kürbis wurden zu Pürees verarbeitet. Die Regel war wie bei Eintöpfen und Suppen: „*Je dicker, desto besser!*“. Pürees (Mus, Brei) wurde als eigenes Gericht oder aber auch als Zuspeise gereicht.

PÜREE VON DICKEN BOHNEN

ZUTATEN:

1 kg Bohnen
2 große Zwiebeln in Ringe geschnitten
2 EL Öl oder 1 EL Butter
10 getrocknete Feigen
4 Salbeiblätter Salz

ZUBEREITUNG:

Die Bohnen entsprechend vorbereiten und kochen, bis sie weich sind. Abtropfen lassen und pürieren.

Die Zwiebelringe anbraten. Die Feigen fein schneiden, die Salbeiblätter dazugeben und mit den Zwiebeln kurz durchdünsten. Unter das Bohnenpüree mischen.

LINSINGEMUOS

ZUTATEN:

250 g Linsen
1 l Wasser
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
1 Zweig Majoran
1 Karotte
50g Bauchspeck
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Mehl
1 Schuß Weißwein
1/4 l Hühnersuppe

ZUBEREITUNG:

Eingeweichte Linsen mit einer Zwiebel und einer Karotte, den Nelken und dem Lorbeerblatt in 15 min garen. Speckwürfel auslassen, Zwiebel und Knoblauch anrösten, mit etwas Mehl stauben (oder besser pürierte Linsen dazugeben). Mit Wein und Linsenkochwasser auffüllen. Etwas einkochen und dann die Linsen dazugeben. Mit Pfeffer, Majoran und ev. einer Prise Zucker oder Honig abschmecken.

II. PASTETEN, TORTEN u. OMELTTES

Pasteten entsprachen der Vorliebe der mittelalterlichen Küche, Speisen zumindest zweifach einem Garprozeß auszusetzen. Oft wurden sie kunstvoll verziert und mit Überraschungen gefüllt, wie z.B. mit lebenden Vögeln. Ein Vorteil war auch die Möglichkeit der Verwertung von Lebensmittelresten. Überliefert wurde uns das Gelage zur Amtseinführung eines englischen Erzbischofs um 1400, dabei wurden u.a. aufgetragen: 104 Ochsen, 300 Kälber u. 2000 Schweine und *über 5000 Pasteten und 4000 Torten.*

WILDPASTETE

ZUTATEN:

Für den Teig

250 g Mehl
2 Eier
250 g Schweineschmalz
2 - 3 EL Wasser
1 Prise Salz
1 Eigelb
Fett für die Form

Für die Fülle

250 g Wildfleisch
250 g Faschiertes vom Rind
100 g Bauchspeck
1/2 TL Majoran
3 cm Ingwer
1 gute Prise Thymian 8 zerstoßene
Wacholderbeeren schwarzen
Pfeffer, Salz 1/8 l Rinderbrühe

ZUBEREITUNG:

Aus den angegebenen Zutaten einen Pastetenteig herstellen und kühl ruhen lassen. Inzwischen das Wildfleisch klein schneiden. Den durchwachsenen Speck würfeln, mit dem Rindergehackten und dem kleingeschnittenem Wildfleisch vermischen. Alles mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Den Teig dünn ausrollen, in eine gefettete Springform (26 cm Durchmesser) legen; einen Teil des Teigs für den Deckel zurückbehalten. Das Fleischgemisch einfüllen, eine Tasse Brühe angießen. Mit dem Teigdeckel verschließen. Löcher als Dampfabzug in den Deckel stechen und mit Eigelb bepinseln. In 30 min fertigbacken.

EINE TORTE VON MANGOLD

ZUTATEN:

Für den Teig

75 g Butter oder Schmalz
150 g Mehl
1 Ei
1 - 2 EL Wasser
Salz
Fett für die Form

Für den Belag

500 g Mangold
1 Bund Petersilie
2 EL Minze
2 TL Majoran
4 Eier
3 EL Sauerrahm
1 Prise Zimt
1 Prise Muskat 1 Prise
Ingwer 1 Prise Kümmel
75g geriebenen Käse 10
Scheiben Bauchspeck

ZUBEREITUNG:

Die Butter gerade flüssig werden lassen und mit dem Mehl, den Eiern, einer Prise Salz und dem Wasser schnell zu einen Teig verarbeiten. Ruhen lassen. Den Teig dünn ausrollen und

eine ausgefettete Tartform mit dem Teig auslegen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei 200° C etwa 10 min blindbacken. Auskühlen lassen.

Den Mangold kleinhacken. Die Eier mit dem Sauerrahm verquirlen, die Gewürze, Kräuter und den Mangold dazugeben. Käse unterheben.

Die Mischung auf die Tarte streichen und im Backrohr ca. 20 min backen. Dann die Speckscheiben darauflegen, mit dem restlichen Käse bestreuen und unter dem Grill überbacken.

KRÄUTEROMLETTE

Eier kamen in der mittelalterlichen Küche in verschiedensten Gerichten zur Verwendung.

Sei es in Teigen, Panier und Pasteten, als Fülle von Braten, in Suppen und Süßspeisen, oder als eigenständige Gerichte wie gefüllte Eier (das Eiweiß eventuell gefärbt) und Omletts.

Bis 1491 durften in der Fastenzeit keine Eier verspeist werden.

ZUTATEN:

8 Eier

1/2 TL gem. Ingwer

2 EL Butter

3 EL Selleriegrün

3 EL Minze

1 EL Salbei

1 EL Fenchelblätter

1 Bd Petersilie

1 Hand voll frische Kräuter wie z.B. Sauerampfer, Liebstöckel, Schnittlauch, Kerbel, Estragon

2 EL Emmentaler

Salz

Pfeffer nach Bedarf

Butter

ZUBEREITUNG:

Die Kräuter fein hacken, den Ingwer zufügen. Die Eier mit einer Gabel verquirlen, salzen und pfeffern und die Kräutermischung darunter rühren. In einer Pfanne ein Omlett herausbraten und zur halben Garzeit den fein geriebenen Käse darüber streuen.

AYRMUOS ' AIN GUOT JUNKERSPISE

ZUTATEN (für 4 Personen):

4 Eier
1 Zwiebel fein gehackt
1 EL Butter
2 TL gestr. Safranpulver
frische Kraute wie z.B. Liebstöckl, Schnittlauch, Petersilie, Ingwer, oder Estragon
4 TL Estragonsenf (abschmecken!!)
Weißwein
1/4 Obers
Öl
Butter
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Eier hart kochen, die Eiweiß klein hacken und dann den Dotter vorsichtig kleinschneiden und beides zusammenmischen. Die Zwiebel in Butter goldig anbraten und mit Weißwein und Öl ablöschen. Den Obers unterrühren und die gehackten Eier vorsichtig unterheben und erwärmen. Mit den Gewürzen abschmecken (Vorsicht beim Senf!!)

MEHLNUDELN, GEKOCHT IN MILCH UND FETTER SUPPE, SÜSSGEWÜRZT

ZUTATEN:

Für die Mehlnudeln (Nockerln):

300 g griffiges Mehl
1 TL Salz
1 Ei
schwach 1/4 l Milch oder Wasser
30 g Butter
ca. 2 l Milch mit zwei Würfel Hühnerbrühe zum
Kochen der Mehlnudeln

Für die Sauce:

150 g Butter 150
g Honig 1 Glas
Weißwein

1 EL Weißweinessig
2 TL Zimt gem.
4 cm Ingwerwurzel
schwarzen Pfeffer

ZUBEREITUNG der MEHLNUDELN:

Alle Zutaten rasch zu einem Teig vermischen (zuerst das Mehl feucht machen und dann die Eier dazugeben). Milch mit den Würfeln Hühnerbrühe zum Kochen bringen, mit einem Kaffeelöffel kleine Nockerln abstechen, ins Wasser einlegen, ca. 5 Minuten kochen. Abseihen, mit warmen Wasser abschrecken.

ZUBEREITUNG der SAUCE:

In einer Kasserolle 100 g Butter zerlassen Zimt und den Honig dazugeben. Den Wein dazugießen, einkochen lassen, dann Essig und Ingwer hinzufügen. Die Sauce unter die Mehlnudeln mischen, mit der restlichen Butter übergießen und mit Pfeffer bestreuen.

GEBLÜMTE FLEISCHBÄLLCHEN

ZUTATEN:

900 g Faschiertes vom Schwein
1/3 l Rinderbrühe
125 g gemahlene Mandeln
1 EL Reisstärke
1 EL Korinthen gehackt
1 TL gemahlene Muskatblüte
1 TL gemahlene Nelken
120 g Semmelbrösel, 5 min in etwas Milch eingeweicht und dann ausgedrückt
6 Eier
Salz und Pfeffer
etwas Öl zum Braten

etwas Milch

ergibt ca. 30 walnußgroße Bälchen

ZUBEREITUNG der MANDELMILCH:

Die Mandeln mit 275 ml der heißen Rinderbrühe und dem Stärkemehl cremig rühren. 10-15 Minuten stehen lassen und dann durch ein Sieb streichen. Wenn notwendig über kleiner Hitze eindicken und mit Salz abschmecken.

ZUBEREITUNG der FLEISCHBÄLLCHEN:

Das Faschierte mit den Semmelbröseln, den 6 Eiern, den gehackten Korinthen und den Gewürzen vermischen, abschmecken. Aus der Masse Bällchen formen und im Fett hellbraun anbraten. Etwas abkühlen lassen. Mit der Mandelmilch übergießen, mit etwas Zucker, und Blümchen - z.B. Gänseblümchen - verzieren.

III. EINTÖPFE, WÜRSTE

Eintöpfe waren in allen Bevölkerungsschichten üblich und bildeten in ihrer vielfältigen Zubereitungsmöglichkeit einen Hauptbestandteil der Mahlzeiten. Auch hier galt „je dicker, desto besser“. Sie waren leicht zuzubereiten und boten eine große Möglichkeit der Zusammensetzung und des Würzens. Die Dominanz von Mus und Eintöpfe in der Küche finden wir heute noch im arabisch-asiatischen Raum.

REYS UND LINSIN-SPISE

ZUTATEN (für 4 bis 8 Personen):

200 g Rundkornreis (Risottoreis)
400 g Büchse Linsen (200 g Abtropfgewicht) oder
entsprechende Menge trockene Linsen
2 l Hühner- oder Gemüsesuppe
1 Zwiebel
2 Karotten
2 Knoblauchzehen
1/3 Sellerieknolle
1 Lorbeerblatt
1 TL Thymian
1 TL Korianderbeeren, zerstoßen
1/8 l Weißwein
Butter
Olivenöl, Salz, Pfeffer
nach Wunsch 50 g Speck, Parmesan zum Bestreuen

ZUBEREITUNG:

Gemüse fein hacken und in Öl andünsten. Knoblauch dazugeben und dann die Kräuter einstreuen. (Bei Verwendung von getrockneten, über Nacht eingeweichten Linsen, diese vorkochen und zum Gemüse geben). Zwiebel (Speck) in Olivenöl andünsten, den Reis kurz anrösten - mit Wein ablöschen. Einen Schöpfer heiße Suppe dazugeben - umrühren, salzen. Das Gemüse dazugeben und einköcheln lassen. Dann zum Reis immer wieder soviel Suppe dazugeben, daß er leicht bedeckt ist. Ständig umrühren nicht vergessen! Am Ende der Garzeit (ca. 20 - 25 min, der Reis sollte bißfest sein) pfeffern und ein gutes Stück Butter unterrühren. Kurz rasten lassen und dann servieren.

RUETSCHART (uns heute noch als Ritschart bekannt)

ZUTATEN:

250 g weisse Bohnen
1 geselechte Schweinsstelze
oder Schweinsripperln
150 g Karotten
Bohnenkraut
Liebstöckel
2 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen l
Bd Petersilie 50 g
Porree l l Wasser Salz,
Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Bohnen mit dem Fleisch mit den Gewürzen halbgar kochen. Das kleingeschnittene Gemüse dazugeben und fertig garen.
Das Fleisch von den Knochen lösen und klein aufschneiden.

HÜHNER IN EINER SAUCE VON ROTWEIN

Dieses Gericht erinnert an *coq au vin* und soll vom päpstlichen Leibkoch Bartolomeo Scappi überliefert sein.

ZUTATEN:

1 Huhn (ca. 1.8 kg)
100 g Butter
125 g Bauchspeck
10 Schalotten
ein handvoll Totentrompeten od. andere Pilze
1 TL Thymian • ,
1 Bd Petersilie
1 FL Rotwein
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Hälfte der Butter mit dem in kleine Würfel geschnittenen Speck und den gehackten Schalotten glasig dünsten. Die Pilze zugeben und kurz weiter dünsten.

Alles herausnehmen und beiseite stellen.

Die Hühnerteile in der restlichen Butter rundherum goldbraun anbraten (ev. ohne Haut). Die Gewürze, das Gemüse und die Speckwürfel wieder dazugeben, salzen, pfeffern, kurz anbraten und mit dem Rotwein aufgießen. Fertig köcheln lassen. Nachdem das Fleisch gar ist, ev. den Fond einkochen lassen.

RINDERRAGOUT

ZUTATEN:

1 kg Rindfleisch (aus der Keule)
in Würfel geschnitten 100 g
Bauchspeck Schmalz zum
Anbraten
1 Glas Rotwein
2 Zwiebel in Ringe geschnitten
1 TL Zimt
1 TL gem. Ingwer oder frischen Ingwer
3 Gewürznelken
1 TL Kardamom
1 EL Senf mit etwas Honig
1 EL Preiselbeergelee Salz,
Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Speck fein würfeln und in Schweineschmalz anbräunen. Die Zwiebeln dazugeben und goldig werden lassen. Das Rindfleisch dazugeben und von allen Seiten anbräunen. Mit Rotwein aufgießen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. drei Stunden schmoren lassen - die Gewürze, den Senf und das Preiselbeergelee dazugeben.

BRATWÜRSTE MIT EINER INGWERSAUCE

ZUTATEN:

(für 4- 6 Personen)

Bratwürste
6 EL Semmelbrösel
1/4 l Rindsuppe
2 Eigelb
etwas Essig
1 TL gemahlener Ingwer
1 Prise Safran

ZUBEREITUNG:

Die Bratwürste zubereiten. In der Zwischenzeit die Semmelbrösel rösten, in der Suppe aufweichen, salzen, pfeffern und pürieren. Mit den Eigelb verrühren und in einem Topf unter ständigem Rühren ca. 5 min köcheln lassen. Vom Herd nehmen, mit Essig, Ingwer und Safran würzen, über die Würstchen gießen

IV. VOM WILDBRATEN UND RAHMEN FLEISCH

VOM ROST, VOM SPIESS, AUS DER PFANNE

Ohne Braten kein Festmahl. Neben den uns heute noch bekannten verwendeten Fleischteilen, galt im Mittelalter Wildeber, das ungeborene Hirschkalb, Rehkopf und Bockshoden als für die Küche durchaus geeignet. Am Spieß landete nicht nur Haus- u. Wildgeflügel sondern auch Pfau und Schwan. Ganze Ochsen wurden mit kuriosen Dingen, wie z.B. Musikanten zur Überraschung der Gäste gefüllt. Besonders das Braten am Spieß erfreute sich großer Beliebtheit, da es meist die einzige Möglichkeit war, knusprige Braten herzustellen. Wenn wundert es da, das sich sogar ein Genie wie Leonardo da Vinci mit der Konstruktion eines Bratenspießes befaßt hat.

BRATEN VOM SCHWEIN

Für den Holzkohlegrill

ZUTATEN:

1 kg Schweinefleisch
4 Knoblauchzehe
8 Wacholderbeeren
8 Pfefferkörner
Kümmel
Rosmarin
Salz
Tannenreisig oder Rosmarinzweige zum Räuchern

ZUBEREITUNG:

Das Fleisch mit den geviertelten Knoblauchzehen spicken und mit den zerstoßenen Gewürzen kräftig einreiben.

Das zerkleinerte Tannenreisig im Grill auf der Holzkohle entzünden und den Braten über dem Rauch eine gute Stunde leicht räuchern. Auf voller Hitze durchbraten.

HÜHNER VOM SPIESS

ZUTATEN:

1 Huhn
40 g Butter
4 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
reichlich frische Gartenkräuter
3 EL Honig
Wasser

ZUBEREITUNG:

Das Huhn vorbereiten und gut abtrocknen. Innen mit einem Gemisch aus zerdrückten Knoblauch, Butter und Salz einreiben. Mit den Kräutern füllen und verschließen. Das Huhn außen mit Salz und Pfeffer, Majoran und Rosmarin einreiben, auf einen Bratenspieß stecken und grillen. Während der Bratenzeit mit Butter bestreichen. Kurz vor dem Fertigwerden mit einer Honig-Wasser-Mischung einpinseln. (Als Beilage: Äpfel mit Marmelade und Mandeln gefüllt, in Weißwein herausgebacken und mit Zimtzucker bestreut)

JUNGE HÜHNER IN WEISSER KÖSTLICH GEWÜRZTER SAUCE

ZUTATEN:

75g gemahlene Mandeln 1 TL
gemahlener Zimt
3 cm frischer Ingwer
1 Msp gemahlene Nelken
1 Msp gemahlene Kardamom
Saft von 1/2 Zitrone
1/4 l Geflügelbrühe
weißer Pfeffer, Salz
4 Hühnerbrüste (ca. 1/2 kg)
Mehl zum Wenden
1 EL Schweineschmalz

ZUBEREITUNG:

Die Mandeln mit den Gewürzen, Zitronensaft und der Brühe unter Rühren auf milder Hitze kochen, bis die Sauce cremig andickt.

Die Geflügelbrust in mundgerechte Stücke schneiden, pfeffern, salzen, in Mehl wenden und im Schmalz rundherum goldbraun braten.
Mit der heißen Sauce überzogen servieren.

HUHN MIT DÖRRZWETSCHKEN UND DATTLN

ZUTATEN:

1 Huhn in Stücke geschnitten
150 g Bauspeck
2 große Zwiebeln in Ringe geschnitten
1 TL Ingwer
1 Messerspitze Safran
1/2 TL Zimt
1/2 TL Kardamom
1/2 TL Koriander
Salz, Pfeffer
10-15 Dörrzwetschken
50g Korinthen
5 Datteln
75 g Mandelstifte

ZUBEREITUNG:

Die Rosinen in warmen Wasser einweichen. Den Speck in Würfel schneiden, in einem Schmortopf glasig werden lassen, die Zwiebel hinzufügen und goldgelb braten. Mit einem Schaumlöffel aus dem Topf nehmen. Die Hühnerstücke hineingeben und anbraten. Salzen, pfeffern und den Speck und die Zwiebel wieder dazugeben.
Kurz vor Ende der Garzeit die Gewürzmischung, den Safran und den Zucker dazugeben. Ev. mit etwas Wein oder Suppe aufgießen. Die Backpflaumen, die entkernten Datteln und die eingeweichten Rosinen hinzufügen. Die Mandelstifte bräunen und über das fertige Gericht streuen.

HÜNNER IN GRÜNER SALSSEN

ZUTATEN (für 2 - 4 Personen):

2 Hühnerbrüste
1 Hühnerleber
2 Scheiben Bauchspeck

1 kleine Zwiebel
1 gestr. Löffel Semmelbrösel
2 Bd. Petersilie
1/2 Zitrone - deren Saft
1/8 L Weißwein
1/8 L Obers
1 TL gem. Ingwer
1/2 TL Zimt
1 TL gem. Kardamom
1 TL Koriander
2 Gewürznelken
Salz, Pfeffer
Öl

ZUBEREITUNG:

Die Brösel anrösten und mit der pürierten Hühnerleber vermischen. Den Zitronensaft und die Hälfte des Weißweins dazugeben. Falls die Masse zu dick sein sollte, etwas Wasser dazugeben. Mit Ingwer und Zimt würzen.

Den Zwiebel fein schneiden. Den Speck in Öl anbraten und die Zwiebel dazugeben. Die Hühnerstücke in mundgerechte Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben und goldbraun anbraten. Mit dem Weißwein und etwas Wasser aufgießen. Gewürznelken und Kardamom dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Sauce leicht einkochen, dann den Speck entfernen und das Brösel-Hühnerlebergemisch dazugeben. Leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Petersilienblätter in leicht gesalzenem Wasser 5 min kochen und dann abseien.

Etwas von der Kochflüssigkeit zurückbehalten. Die Petersilie fein hacken, mit etwas Kochflüssigkeit vermischen und die Sahne dazugeben. Mit einem Pürierstab pürieren. Diese Mischung kurz aufkochen, etwas ziehen lassen und dann zu den Hühnerstücken geben.

SPIESSBRATEN VOM WILDBRET, RIND ODER LAMM

ZUTATEN:

6 eher dünn geschnittene Steaks (oder Fleischstücke am Spieß)
Öl oder Schmalz
Zimt als Garnitur zum Bestreuen

MARINADE zum Beträufeln

2 TL Rotweinessig 1-2
EL Orangensaft 4 EL
Rotwein
Pfeffer und Ingwer

ZUBEREITUNG:

Sauce vorbereiten. Die Steaks richten und mit Öl oder Schmalz bestreichen. Die Steaks grillen und dabei mit der erwärmten Marinadensauce beträufeln.

GESCHMORTE LAMMKEULE

ZUTATEN:

1 Lammkeule
im Ganzen, von den Häuten befreit
4 Karotten
1 Petersilwurzel
1/2 Sellerknolle
1 Zwiebel
4 cm Ingwerwurzel
2 Lorbeerblätter
1 handvoll Bohnenkraut
2 EL Thymian
1 EL Majoran
3 Nelken
1 EL Salbei
Suppe und Rot- oder Weißwein zum aufgießen

MARINADE:

4 EL Thymian
4 EL Majoran
2 EL Salbei

1 Tag vor der Verwendung mit Öl und Kräutern bestreichen und in Frischhaltefolie einwickeln.

ZUBEREITUNG:

Fleisch aus der Folie wickeln und säubern. Herd auf 250° C vorheizen. Das Wurzelwerk hacken.

Die Lammkeule bei 250° C 1/3 h braten

In die Kasserolle Butter und etwas Wasser geben.

Nach dieser Zeit Gemüse und Wein zugeben und weiter 1 Stunde bei 200° braten.

Anschließend die Hitze auf 180° reduzieren und ca. 1/2 h fertig garen.

Zwischendurch immer wieder mit der Bratflüssigkeit begießen.

Nach dem Ende der Bratzeit das Fleisch salzen, pfeffern, in eine Folie wickeln und rasten lassen.

Die Bratflüssigkeit durch ein Sieb gießen und einkochen.

V.

OB DER FASTEN

WILLEN FISCH

Fischspeisen waren ein unbedingter Bestandteil in der mittelalterlichen Küche. Die vielen Fastentage und freiwillig auferlegten Bußtag erlaubten keinen Genuß von Fleisch und so mußte der Koch immer eine Alternative auf den Tisch bringen. Fisch und auch Krustentiere waren die Fastenspeisen. Doch gab es auch noch andere Möglichkeiten, den religiösen Auflagen zu entkommen - alles eine Frage des Standpunktes. Die Auslegung, was nun erlaubt sei und was nicht, hatte ihren Höhepunkt in der Akzeptanz des Bibers als Fastenessen. Scharfsinnig schloß man, daß ein Tier mit schuppigem Schwanz, welches noch dazu im Wasser lebt, eindeutig wie die Fische als Fastenessen erlaubt sein müsse. Auch versuchte man sich optisch über die Fastenregeln hinwegzusetzen. Der Küchenmeister verfertigte allerlei „Imitationsspeisen“ aus erlaubten Zutaten, aber im Aussehen nach dem Zurichten verbotenen Fleisch- oder Milchspeisen ähnlich, die vielleicht auch noch ähnlich schmeckten.

Fisch wurde gebraten, gekocht, zu Nockerln, Sulzen, Würsten und Pasteten verarbeitet. Pasteten ergaben die Möglichkeit, dem Fisch das Aussehen einer anderen, in der Fastenzeit verbotenen Speise zu geben.

Hier ein Originalrezept:

Wie man einen grünen BARSCH, BARBE oder HECHT kochen soll

Nimm den Fisch, haue ihn zu Stücken und wasche ihn rein aus, lege ihn in eine Mulde und salze ihn gar wohl. Darnach stecke ihn an einen Spieß, lege ihn auf ein Rost und röste ihn wohl, daß er hübsch braun werde. Darnach nimm kleine Rosinken reibe die in einen Reibtopf oder zerstoße sie in einem Mörser mit zerriebenen Pfefferkuchen oder gerösteter Semmel und mache das auf mit Eier und Weinessig und drücke oder ziehe es durch ein reines Tuch und würze es ab mit Nelken, Zimmet, Muskat, Pfeffer, Muskatblumen und Safran ein wenig, daß es hübsch braun bleibe und mache einen lieblichen Schmack, süß oder sauer wie es dir am besten gefällt und gieß das Sod in eine Kessel oder in eine Pfanne und lege den Fisch darein und setze ihn auf das Feuer und laß ihn aufsieden und koste ihn oft wie es dir gefällt. Willst du so mache ein Sod darauf von Nelken und Rosinken, das muß man gelbe machen mit Safran. So richte das an und giebs hin. -Dergleichen mag mans auch machen mit einem Haußen, Düwel, und Zeiten.

MUS VOM HECHT

ZUTATEN:

1 Hecht (ca. 1 kg) oder auch Forellen
1 kleine Zwiebel
120 g Mandeln
1 Glas Weißwein
frischer Thymian
1/2 Lorbeerblatt
1/2 TL gem. Ingwer
Saft einer Zitrone
1 TL Puderzucker
Öl

ZUBEREITUNG:

Den Fisch richten, mit Öl bestreichen und salzen. Zusammen mit Weißwein, Zwiebel, Thymian und Lorbeer im vorgeheizten Backrohr 20 - 25 min schmoren.
Den fertig gegarten Fisch aus dem Topf nehmen, das Fleisch auslösen. Die Kochflüssigkeit mit den geriebenen Mandeln vermischen und Zitronensaft, Puderzucker, Ingwer und das Fischfleisch hinzugeben. Im Mixer pürieren - im Mittelalter „zerstampfen“.
In einen Topf umfüllen und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren einige Minuten köcheln lassen.
In eine Kastenform füllen, fest werden lassen (ca. 20 min) und anschließend vorsichtig auf einen Servierteller stürzen. Beim Servieren sollte das Mus noch leicht warm sein.

GEBRATENE VISCHEN IN WELSCHER SALSE

ZUTATEN:

6 Fischfilets (Forelle od. Zander)
1 Zwiebel
50 g gem. Haselnüsse
50 g Sultaninen
1 TL Safranpulver
2 TL Honig
2 Msp. Ingwer 2 Msp.
Kardamom 1/2
Muskatnuß 1
Knoblauchzehe 1/4
Weißwein 1 Zitrone

Salz, Pfeffer
Butter
Öl
Mehl zum Stauben der Filets

ZUBEREITUNG:

Die Sultaninen in dem Weißwein einweichen. Die Zwiebel fein schneiden und im Öl andünsten.

Die geriebenen Haselnüsse leicht anrösten und zu den Zwiebeln geben. Mit Wein und den Rosinen aufgießen. Ein paar Rosinen als Garnitur zurückbehalten.

Mit den Gewürzen würzen und den Knoblauch dazugeben. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf Zitrone dazugeben. Es sollte leicht säuerlich schmecken.

Alles kurz aufkochen und dann durch ein Sieb pressen. Eiskalte Butter unterrühren.

Den Fisch salzen und bemehlen. In heißer Butter anbraten. Mit der Sauce umgießen, die Rosinen dazugeben und servieren.

VI. SUPPEN

Suppen wurden immer am Ende der Gänge aufgetragen. Sie sollten den Magen versöhnen und die Verdauung fördern. Die Suppe wurde von zwei Personen aus einer Schüssel gelöffelt. Eine Suppe ähnlich der berühmten Kärntner Kirchtagsuppe war schon bekannt.

EINE GRAUE SUPPE VOM HUHN

ZUTATEN:

1 Suppenhuhn
2 l Wasser
3 Knoblauchzehen
1 große Karotte
1 Stange Porree
1 Stk. Sellerie
1 Lorbeerblatt
3 Petersilienstengel
3 Liebstöckelblätter
Thymian
Estragon
10 Pfefferkörner
Salz
Graupen

ZUBEREITUNG:

Aus den Zutaten ein Suppe kochen. Die gesäuberten Innereien (Leber, Herz, Magen) vor Ende der Garzeit zugeben. Die Graupen in abgegossener Suppe kochen, Innereien und ausgelöstes Hühnerfleisch dazugeben, abschmecken und servieren. Ev. mit Safranfäden dekorieren.

GRÜNE SUPPE MIT MANDELMILCH

ZUTATEN:

1 kg Blattspinat
1,5 kg Lauch
3 EL gehackte frische Kräuter (z.B. Thymian, Ysop, Schnittlauch)
1 l Wasser
15 g Reisstärke
Salz und Pfeffer
Zucker
Muskatnuß

ZUBEREITUNG:

Spinat und Lauch (nur das Weiße) kleinschneiden. Die Kräuter hacken und zusammen in Wasser kochen, bis der Lauch gar ist.
Mandeln und Mehl in einem Topf mit etwas Wasser cremig glatt rühren. Das Gemüse pürieren und mit der Mandelmilch vermischen. Salzen und würzen.

WEINSUPPE MIT ZIMTBROTWÜRFELN

ZUTATEN:

4 Scheiben Weißbrot
30g Butter
 $\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
 $\frac{3}{4}$ l Rindsuppe
 $\frac{1}{4}$ l Schlagobers
4 Dotter
 $\frac{1}{8}$ l trockenen Weißwein

ZUBEREITUNG der ZIMTBROTWURFEL:

Von den Weißbrotscheiben die Rinde entfernen, Brot in Würfel schneiden und in Butter und Zimt leicht krustig anrösten. Warm stellen. Oder das Weißbrot zuerst im Toaster bräunen.

ZUBEREITUNG der WEINSUPPE:

In die kalte Rindsuppe Obers, Dotter sowie Weißwein geben und unter festem Rühren mit dem Schneebesen erhitzen, aber nicht aufkochen. Mit Zimtbrotwürfel servieren.

VII. ALLERLEI SÜSSES

So sehr man im Mittelalter gevöllert hat, bei den meisten Essen wurde nur eine Süßspeise gereicht. Klassisch ist der *blamensir* oder *blanc menger*. Sehr beliebt waren auch ausgebackene Blüten (Hollunder) und Salbeiblätter je nach Saison.

ZUTATEN:

250 g feingemahlene Mandeln
175 g Puderzucker 2 Tassen
Milch 25 g Gelatinepulver

Zum Aromatisieren und Färben:

Saft u. abgeriebene Schale von Zitrone u. Orange
Kandierte Orangenschale
Oder Orangenwasser und Lebensmittelfarbe (selbst hergestellte Farbe)

Als Variante Haselnüsse statt Mandeln, oder frische Veilchenblüten untergerührt.

ZUBEREITUNG:

Die Milch mit dem Zucker aufkochen lassen. Die gemahlene Mandeln hinzufügen. Nach und nach die aufgelöste Gelatine unter die noch heiße, aber nicht mehr kochende Mischung rühren.

Die Masse durch ein Haarsieb streichen. Den Pudding in zwei Hälften teilen und die eine mit Orangensaft und -schale, die andere mit Zitronensaft und -schale aromatisieren. In eine Form füllen und kaltstellen.

Oder den Pudding im Ganzen mit Orangenwasser aromatisieren, in Teile teilen und diese mit verschiedenen Farben einfärben.

Vor dem Servieren mit feinen Steifen von kandierte Orangen- bzw. Zitronenschalen verzieren.

GOLDENER RITTER

ZUTATEN (für 6 - 8 Personen)

100 g Obers
50g frische Butter
125 g Zucker
150 g Brösel (am besten vom Brioch)
3 Eigelb
ca. 1/2 Tasse Milch

zum Aromatisieren:

1 EL Zimt
zum Aromatisieren 4 EL Cointreau
oder ein Orangenaroma

zum Ausbacken:

Öl
1 Ei
Semmelbrösel

für die Sauce:

2 Dosen à 400 g Marillenkompott
1/8 l Sahne
Mandelaroma

ZUBEREITUNG:

In einem Topf die Butter und den Zucker mit der Sahne langsam zum Schmelzen bringen. Die Brösel hinzufügen. Mit Zimt und dem Orangenlikör/Orangenaroma aromatisieren. Den Topf vom Herd nehmen. Vorsichtig die mit der Milch verquirlten Eigelb unter die Mischung rühren. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren so lange köcheln lassen, bis die Masse sehr dick wird (löst sich dann spontan vom Topf). In eine Form füllen (vorher mit Frischhaltefolie auslegen). Die Masse sollte ca. einen 1 cm hoch sein. Abkühlen. Die Masse in kleine Stücke schneiden, panieren und goldbraun herausbacken. Auf Küchenpapier entfetten.

Die Marillen in der Küchenmaschine pürieren. Obers und Mandelaroma dazugeben, ev. etwas Zuckern und als Saucenspiegel auf den Tellern anrichten.

EINE KÖSTLICHE APFELTORTE ZU BACKEN

ZUTATEN:

Für die Füllung

1 kg Äpfel
15 g getr. Feigen
100 g Rosinen
1 Glas Weißwein
oder Apfelmust
1 TL gem. Ingwer
1 TL Zimt
1 TL Anissamen
1 Msp. gem. Gewürznelken
1 Prise Safran
2 EL Milch

für den Mürbteig

150 g Butter
20 g Butter zum Ausfetten
3 20 g
Mehl
2 EL Öl

ZUBEREITUNG:

Einen Mürbteig herstellen. Mit zwei Drittel des Teiges eine Form auslegen. Die Fülle hineingeben und dann mit dem restlichen Teig abdecken. Im Backrohr bei mittlerer Hitze backen. Nach der Hälfte der Backzeit (ca. 20 min) die Oberfläche mit Safranmilch bestreichen.

WELTMUTTER - REIS GEKOCHT, MIT MANDELCREME, WEINBEREN UND IN DER MITTE MANDELKERNE

ZUTATEN:

1 l Milch
100 g Rundkornreis
350 g Mandeln
4 Kardamomkapseln, die Samen zerstoßen
1 Zimtstange
2 ganze Nelken
75 g Zucker
50 g Korinthen
45 g Mandelblättchen, geröstet 2
EL Rosenwasser

ergibt ca. 4 Portionen Zubereitungszeit 105 min

ZUBEREITUNG:

Milch in einem großen Topf zum Kochen bringen, Mandeln dazugeben, 10 min ziehen lassen und dann ausdrücken. Anschließend den Reis in die kochende Mandelmilch streuen. Unter ständigem Rühren 15 min bei schwacher Hitze kochen. Die Gewürze hinzufügen und den Reis eine Stunde leise köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Zucker und Rosinen dazugeben und eine weitere Stunde köcheln lassen, bis die Rosinen prall sind und die Masse eindickt. Von Zeit zu Zeit umrühren. Wird der Reis zu klebrig, etwas Milch zugießen. Zum Ende der Garzeit sollte er sehr cremig sein. Gegebenenfalls mit etwas Milch verdünnen.

Den Topf vom Herd nehmen und den Reis in eine Schüssel füllen. Zimt und Nelken herausnehmen, Mandeln und Rosenwasser unterrühren. Kühl stellen, dann portionsweise anrichten und mit Mandelblättchen bestreuen.

KRAPFEN MIT HONIG UND SAUERMILCH ÜBERGOSSEN

ZUTATEN:

3 EL trockenen Weißwein
2 EL Honig
300 g Weizenmehl
6 Eigelbe
Salz
70 g Butter
3 EL Sahne
1 Eiklar

Honig und Sauermilch zum Übergießen

ZUBEREITUNG:

Den Wein mit dem Honig aufkochen, so daß der Honig sich auflöst.

In einer Schüssel das Mehl, die Butter, das Salz, die größte Menge des Honig-Wein-Gemisches und die Sahne vermengen.

In einer kleinen Schüssel die Eidotter mit dem restlichen Honig-Wein-Gemisch verrühren und zu dem Teig geben. Gut verkneten und den Teig sogleich dünn ausrollen.

In Vierecke von ca. 10 cm Seitenlänge zerschneiden oder mit einem großen Glas Kreise ausstechen. Mit dem Eiklar bestreichen und ev. füllen.

Vor dem Servieren (ungefüllte Variante) mit Honig und Sauermilch übergießen.

VIII. BROTZUBEREITUNG

GRUNDREZEPT für SAUERTEIG

ZUTATEN:

1. 1/8 l lauwarmes Wasser
125 g Roggenmehl
1 Prise gem. Kümmel 3-4
EL Buttermilch
2. 1/8 l lauwarmes Wasser
200 - 250 g Roggenmehl

ZUBEREITUNG:

Die Zutaten aus 1. in einem Steingut-, Glas oder Plastiktopf gut miteinander verrühren und zugedeckt zum Säuern an einen warmen Ort stellen. Jeden Tag einmal umrühren. Am dritten Tag, wenn sich kleine Gärbläschen gebildet haben, mit den Zutaten aus 2. einen zähflüssigen Teig rühren und zugedeckt nochmals über Nacht an einem warmen Ort ruhen lassen. Dann ist der Sauerteig zur Verarbeitung bereit.

WÜRZIGE FINDEN VON STEYNBRODT

ZUTATEN (5-6 kleine Fladen):

300 g dunkle Roggenmehl
200 g Weizenmehl Type 550
125 g Sauerteig
1/4 l lauwarmes Wasser
1 EL Salz
5 g Thymian
5 g Kümmel
5 g Koriander
1 Zwiebel
1 TL Butter
Mehl zum Bestäuben
Fett für das Backblech

ZUBEREITUNG:

Das gemischte, gesiebte Mehl in eine Backschüssel geben, in der Mitte eine Vertiefung eindrücken und den Sauerteig zugeben. Mit dem Sauerteig, etwas Wasser und einem Drittel des Mehles einen nicht zu festen Vorteig bereiten und etwa eine halbe Stunde warmstellen.

Das Salz, die zerstoßenen Gewürze und die kleingeschnittene, in der Butter angebräunte Zwiebel zugeben. Langsam das restliche Wasser zugießen und den Teig solange kräftig durchkneten, bis er sich aus der Schüssel löst.

Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa zwei Stunden - bis auf sein doppeltes Volumen - gehen lassen.

Den Teig nochmals durchkneten, 5-6 Fladen formen.

Die Fladen auf das gefettete, bemehlte Backblech legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Mehl bestäuben.

Im vorgeheizten Backofen etwa 30 min bei 225° C backen.

WÜRDIGE FLADEN MIT SALBEI

ZUTATEN (für 4 Fladen):

1 kg Weizenmehl

2 TL Pfeffer

750 ml lauwarmes Wasser

3 EL Olivenöl, o.a.

75 g Hefe oder 21 g Trockenhefe

120 g grobgehackten Salbei

ZUBEREITUNG:

Das Mehl mit dem Pfeffer auf eine Arbeitsfläche sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Wasser und Öl in die Mehlmulde gießen, die Hefe hineinbröckeln (Trockenhefe direkt mit dem Mehl vermischen) und etwa 5 min warten, bis sie sich aufgelöst hat.

Mit den Fingern nach und nach das Mehl vom Rand her mit der Hefelösung vermischen, so daß eine weiche Teigmasse entsteht. Daß restliche Mehl einarbeiten und den Teig zu einer Kugel formen.

Der Teig sollte weich und geschmeidig sein, darf aber nicht kleben; gegebenenfalls noch etwas Mehl einarbeiten.

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig durchkneten, bis er glatt und elastisch ist.

Den Teig leicht mit Öl bestreichen. Mit einem feuchten Tuch bedeckt 1 - 1 1/2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Anschließend den Teig abschlagen und halbieren. Jede Teighälfte mit 60 g gehackten Salbeiblättern vermengen. Den Teig zu runden Fladen ausrollen und auf zwei eingölte Backbleche verteilen. Noch 60 min mit einem feuchten Tuch abgedeckt gehen lassen.

Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Fladen mit groben Salz bestreuen und nacheinander etwa 20 min Backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

GERSTENBROT

ZUTATEN (zwei Laibe ä 600 g):

500 g Vollkornmehl 225 g
Gerstenmehl 25 g
Reisstärke 1/2 EL Salz 15 g
Frischhefe 60 ml dunkles
Bier ca. 1/2l lauwarmes
Wasser 2 TL Honig

ZUBEREITUNG:

Die trockenen Zutaten in einer warmen Schüssel vermengen. Die Hefe in etwas Bier auflösen, mit 350 ml Wasser und dem Honig mischen. Die Flüssigkeit in das Mehl einrühren und einen festen Teig kneten; gegebenenfalls etwas Wasser zugeben. Eine Kugel formen und in eine, mit etwas Öl bestrichene Schüssel legen, mit einem feuchten Tuch abdecken und gehen lassen. Wenn der Teig sich verdoppelt hat (nach ca. 1 1/2 h), den Teig abschlagen und in zwei Hälften teilen. Aus den Teilen zwei längliche Laibe formen und diese in zwei Brotkörbe legen. Eventuell auf der Oberseite kreuzweise einschneiden. Die Brote mit Tüchern abdecken und an einem warmen Platz nochmals gehen lassen. Im vorgeheizten Backrohr bei 230° C backen.

FROMENTEE - EINE FRANZÖSISCHE BEILAGE ZU DEN FLEISCHGERICHTEN

ZUTATEN:

250 g dunkles Mehl (Dinkel-, Roggenvollkornmehl)
1/4l Milch
4 Eier
1 TL Honig
1 TL Ingwer
1 Prise Safran
1 gestr. EL Salz
3-4 EL Butter/Schmalz

ZUBEREITUNG:

Das Mehl mit der Milch, den Eiern und dem Honig kräftig verquirlen. Mit Ingwer, Safran und Salz gut abschmecken und etwa 30 Minuten ruhen lassen, damit das Mehl ausquellen kann. Eine flache Form (Fettpfanne des Backofens o.a.) gut ausfetten und mit etwas Mehl ausstäuben.
Den Teig noch einmal durchrühren, hineinfüllen und im vorgeheizten Backofen (200° C) etwas
30 min backen, bis das Gebäck schön aufgegangen und goldbraun geworden ist. In den letzten 10 min mehrfach mit dem Fett bestreichen.
Herausnehmen, noch warm in Portionsstücke schneiden und als Beilage servieren.

IX. GEMÜSE

Gemüse (das mhd. Wort „Gemuos“ bedeutet „zu Mus zerkochte Speise“) kam nur gekocht, niemals roh auf den Tisch. Die richtige Würze war entscheidend, um die Körpersäfte nicht aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Knollen- und Wurzelgemüse wurde als kalt und trocken, Blattgemüse als kalt und feucht gewertet. Für uns ungewöhnlich wurde daher Spinat mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Zimt und etwas braunem Zucker gewürzt.

BLAUKRAUT

ZUTATEN:

1 kg Blaukraut
1/8 l Rotwein
4 EL Preiselbeeren (oder Preiselbeermarmelade)
4 EL Ribiselmarmelade
1 TL Zimtpulver
1 TL gem. Ingwer
1 Msp. gem. Nelken
2 Lorbeerblätter
1 EL Zucker
6 EL Apfelmus
6 EL Sahne
1 EL Zucker
Salz,
Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Kohl richten und fein schneiden. Mit dem Rotwein aufkochen und nach 15 min Preiselbeeren, die Ribiselmarmelade und die Gewürze dazugeben. Den Kohl weiter auf milder Hitze weitergaren. Dann das Apfelmus und die Sahne unterziehen und noch einmal abschmecken.

RÜBEN, GESOTTEN IN MILCH UND MIT SPECK ANGERICHTET •

ZUTATEN:

600g weiße Rüben (auch saure Rüben)
1 TL Kümmel
6 Wacholderbeeren
1 TL Salz
1 EL Butter
1/8 l Sauerrahm
200 g Selchspeck

ZUBEREITUNG:

Die Rüben schälen, nudelig aufreiben, mit den Gewürzen vermischen und mit wenig Wasser kernig weich dünsten.
Den Speck fein schneiden und anrösten.
Vor dem Anrichten Butter und Rahm in die Rüben einrühren.
Den Speck darüber geben.

POTAGE VON GAS5ENEM

ZUTATEN (für 4 Personen):

150 g Sauerkraut
1/2 Zwiebel fein gehackt
1/2 Apfel in Stückchen geschnitten
1 EL Butter
1 dl Weißwein
1 Speckschwarte od.
40 g Speckscheibe
1/8 Obers
1/2l Rindsuppe
2 gestr. EL Mehl
1 Lorbeerblatt
3 Nelken
4 Msp. Kümmelpulver
2 Msp. Kardamompulver
2 Msp. Ingwerpulver
Salz, Pfeffer, Zucker

ZUBEREITUNG:

Zwiebel in der Butter anschwitzen. Mit Wein ablöschen, das Kraut, die Speckschwarte (Speck), Lorbeerblatt, Nelken und den 1/2 Apfel zugeben, mit Rindsuppe aufgießen. Eine ³/₄ Stunde auf kleiner Flamme kochen und ev. Wasser nachgießen. Kurz vor Ende der Kochzeit die restlichen Gewürze zugeben, fertig kochen und dann die Speckschwarte (Speck), das Lorbeerblatt und die Nelken entfernen. Die Suppe mit der Küchenmaschine pürieren, einen Teil jedoch zurücklassen.

Alles nochmals kurz aufkochen, dann mit Obers verfeinern und abschmecken, salzen, pfeffern und nach Geschmack etwas zuckern. Die Suppe schmeckt kalt und warm gleich vorzüglich.

EIN KÖSTLICH GERICHT VON KÜRBIS

ZUTATEN:

1 kg Muskatkürbis
100 ml Wasser
100 ml Milch
2 Eigelb
75 g geriebenen Käse
1 TL Ingwer (od. 1 cm frisch)
1 Prise Safran
1 TL Zucker
30g Butter
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Kürbis in kleine Würfel schneiden. 20 min in leicht gesalzenem Wasser weich dünsten. Das Eigelb mit der Milch verquirlen, den geriebenen Käse - 25 g zurückbehalten - zufügen, mit Gewürzen und Zucker abschmecken und unter den Kürbis rühren.

Eine Form gut ausbuttern. Die Kürbismischung hineingehen, mit dem restlichen Käse überstreuen, die Butter in Flöckchen daraufsetzen und im vorgeheizten Backrohr auf 200° C 20 min backen, bis die Oberfläche goldgelb ist. Sofort servieren.

X. EINTUNKEN

Mit verschiedenen Saucen, die zu den Speisen gereicht wurden, hatte man nicht nur eine Geschmacksbereicherung sondern konnte auch die unterschiedlichen Temperaturqualitäten der Speisen positiv beeinflussen.

SAUCE VON ROBERT

ZUTATEN:

3 Zwiebel
100 g Butter
1/2l Rindsuppe
2 EL Essig
1 Prise Zucker
1 TL gehackter Estragon
1 EL Estragonsenf
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die fein gehackten Zwiebeln in Butter glasig dünsten, die Suppe zugießen und auf etwa die Hälfte einkochen. Salz, Pfeffer, Essig, Zucker, Estragon und Senf unterrühren und die Sauce auf milder Hitze mit einem Schneebesen gut verschlagen. Zu einem Braten servieren.

ZUTATEN:

1 Zwiebel 50 g
kalte Butter 1 EL
Mehl 4 cl
Apfelmost 4 cl
Suppe 1 Prise
Muskat 1 Prise
Zimt 1/41 Obers
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel feinschneiden und in einem Eßlöffel Butter glasig dünsten. Mit dem Apfelmost ablöschen, die restliche Butter stückchenweise einrühren und verkochen lassen.
Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zimt pikant würzen. Die Sahne dazugießen, aufkochen und etwas einkochen.

KNOBLAUCH-SALBEI-SAUCE

ZUTATEN:

250 g blaue Weintrauben
100 g durchwachsenen Speck
5 Salbeiblätter
2 Knoblauchzehen
1/8 l kräftiger Rotwein
Salz und nach Geschmack eine Prise Zucker

ZUBEREITUNG:

Speck fein würfeln und in einer größeren Pfanne ausbraten, mit Wein ablöschen. Knoblauch schälen und mit der Knoblauchpresse zerdrücken; Salbei fein hacken. Beides zusammen mit den Weintrauben in den Sud geben, aufkochen lassen, dann durch ein feines Siebe schlagen.
Mit Salz
(und nach Belieben mit etwas Zucker) abschmecken.
Paßt zu Lamm, dunklem Fleisch, Fleisch-Pasteten.

SAUCE ZU FISCH

ZUTATEN:

1 dl Weißwein
1 EL Balsamicoessig
100 g gehackte Walnüsse
1 1/2 TL gehackte Salbeiblätter
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Walnüsse und die Salbeiblätter mit Weißwein und Balsamico vermischen, mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken und mindestens eine Stunde ziehen lassen.

XL VERSCHIEDENES

SENF

Senf war im Mittelalter ein Muß zu Fleischgerichten. Hier ein Originalrezept zum Probieren.

EINEN HÖFLICHEN SENF ZU MACHEN

Wenn du willst einen guten Senf haben so nimm denselben und wässere ihn recht rein (Senfkörner), schütte ihn in einen Reibetopf und nimm dazu gebrühete Mandeln, und reib ihn wol durcheinander ganz klein, mache ihn auf mit einem Wein und teib ihn durch en Tuch. Willst du ihn süß haben so thue Honig rein. Diesen Senf magst du gebrauchten zu Gebratenem oder zu kalten Ochsenfüßen oder Wildschweinhäuptern.

MANDELMILCH

In der mittelalterlichen Küche war die Mandelmilch eine Grundzutat; entweder alleine, gewürzt oder aber als Basis für verschiedenen Saucen oder als Bestandteil von Süßspeisen.

Sie ersetzte auch die in den Fastenzeiten verbotene Milch.

ZUTATEN:

Für 1/4 l Mandelmilch benötigt man:

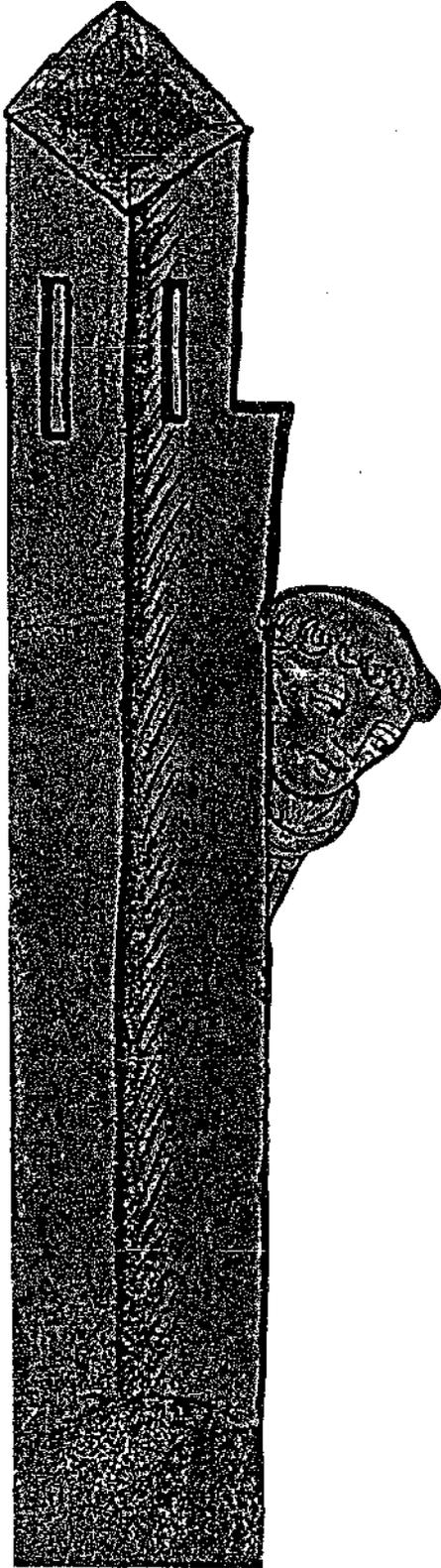
150 g Mandeln (gerieben und geschält)

Vl Wasser oder Wein oder ein Wasser-Wein-Gemisch (Mischung 1:1), wenn gefordert auch Suppe oder Milch (bei Süßspeisen)

ZUBEREITUNG:

Die Mandeln mit der Flüssigkeit vermischen und leicht aufkochen und köcheln lassen. Die Mandelmilch nach dem Auskühlen je nach Bedarf durch ein Tuch pressen oder durch ein Haarsieb seien.

NOTIZEN (LAT. NOTAE):



Verein „Mittelalterliches Friesach“



BÜROPROFI.

Riemer

Papier, Büro- und Zeichenbedarf, EDV-Zubehör
A-9020 Klagenfurt, Alois-Schader-Str. 35
Tel. 0463/320010 - Fax 3200104
e-mail: riemer.bueroprofi@carinthia.com