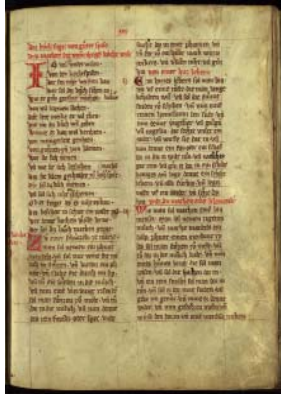


Wie bereits erwähnt, ist die Quellenlage über die Kochgewohnheiten im 8./9. Jh. sehr dürftig.



Gab es in der Spätantike schriftliche Aufzeichnungen verschiedener Art, die es ermöglichen, auch heute noch nachzuvollziehen, wie die Ernährungslage im durch Rom besetzten Germanien gewesen ist, so ging dieses Wissen nach der (Rück-)Eroberung durch die Franken leider vollständig verloren.

Das erste „deutsche“ Kochbuch erschien erst um 1350, das sog. „*buoch von guoter spise*“, auch als „*Würzburger Kochbuch*“ bezeichnet.

So ist man auf andere Quellen angewiesen. Zuerst zu nennen sind die Erkenntnisse der Archäobotanik. Diese Wissenschaft kann auf der Grundlage von Pollenanalysen und -meist verkohlten- Spuren pflanzlicher Überreste zumindest einen Teil der Nahrung in früheren Zeiten bestimmen.

Außerdem finden sich Hinweise in allgemeineren schriftlichen Aufzeichnungen aus der Zeit und nicht zu vergessen auf erhaltenen Darstellungen.

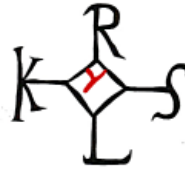
So zeigt ein kleiner Teil des berühmten Teppichs von Bayeux ein Festmahl, vom Schlachten der Tiere über die Zubereitung des Essens bis zum Einnehmen der Speisen.



Es ist anzunehmen, dass die Ernährungsbedingungen für das einfache Volk schwierig waren. Getreidebrei und Dünnbier waren wohl die Hauptnahrung, Mangelerscheinungen durch die einseitige und karge Ernährung an der Tagesordnung.

Die Lebenserwartung, vor allem der Frauen war gering, da sie bereits in jungen Jahren viele Kinder zu versorgen hatten und dadurch zusätzlich ausgezehrt wurden. Die Abgaben, die an Adel und Klerus zu erbringen waren, ließen fürs eigene Überleben kaum genug übrig.

Fleisch und Fleischprodukte dürften fast ausschließlich den höheren Ständen vorbehalten gewesen sein.



Wie mag er wohl ausgesehen haben, der große Karl?

Sicher scheint nur eines: er war von großer Statur. Auf einigen Münzen ist Karl bartlos im Stil eines Imperators abgebildet. Sie bilden die einzigen Quellen, die zu seinen Lebzeiten entstanden sind und auf sein mögliches Aussehen schließen lassen.

Doch auch diese Darstellungen sind, wie in den Abbildungen unten ersichtlich, recht unterschiedlich.

Alle bekannten Bilder und Statuen zeigen einen stattlichen Mann mit meist sehr würdevollem Bart, der Karl als väterlichen Herrscher erscheinen lässt. Diese Darstellungen sind allerdings erst in späteren Zeiten entstanden und stehen jeweils in ihrem historischen Kontext.



Eine „einheitliche“ Währung

Zu den großen Leistungen Karls des Großen zählt neben der Reformierung von Schrift, Sprache und Bildung auch die Vereinheitlichung des Münzwesens im fränkischen Großreich, die in drei Schritten ab etwa 771 n. Chr. durchgeführt wurde.

Diese Reformen setzten auch einheitliche Maße und Gewichte („Karlsfund“) voraus, um zu gewährleisten, dass die neue Währung, der Denar („*novi denarii*“), überall im Reich gleich groß und schwer und damit gleich viel wert war.



Die Denare wurden in etwa 60 Münzstätten geprägt, die über das ganze Reich verteilt waren, allerdings mit Schwerpunkt im westlichen Teil des Frankenreiches.

Münzbild und Umschrift (CARLVS REX FR[ANCORVM]) blieben bis zum Tod Karls des Großen in Gebrauch.

Kochen und Speisen im Mittelalter zur Zeit Karls des Großen



Die Küche des frühen Mittelalters

Aus der Zeit Karls des Großen sind keinerlei Hinweise auf die Zubereitung von Speisen überliefert.

Die „*capitulare de villis*“, die u. a. auch regelte, welche Pflanzen im Reich angebaut werden sollten, stellte die Grundlage für die Ernährung am Hof des Frankenreichs im frühen Mittelalter dar.

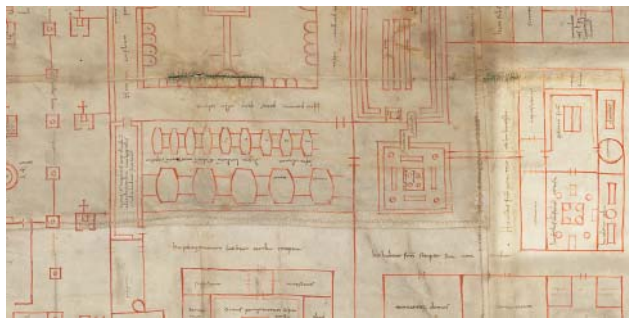
Ein Vorschlag aus der Rezeptsammlung „*Kochen durch Epochen*“ von Achim Werner und Jens Dummer (Darmstadt 2010) bildet die Grundlage für unser „*swinefleisibrät*“: „Schweinemedallions süß-sauer“. Dafür sind wir den beiden „historischen“ Köchen sehr dankbar. Bei unserem selbst gebrauten Bier haben wir bewusst auf die Zugabe von im Mittelalter gebräuchlichen „Verfeinerungen“ wie Honig oder bestimmten Kräutern verzichtet, da wir befürchten, dass dies dem heutigen Geschmack kaum entsprechen dürfte. Wir haben uns daher für ein süffiges und wohlschmeckendes Kloster(voll)bier entschieden.



Mittelalter – Bier im Kloster

Bierbrauen war lange Zeit Frauensache. Das änderte sich erst mit der Christianisierung „Europas“ im 6. und 7. Jahrhundert durch irische Missionare.

Als Karl der Große im Jahre 800 n. Chr. deutscher Kaiser wurde, gab es allein in Bayern 300 Klöster, von denen einige schon seit 150 Jahren Bier brauten. Als festgelegt wurde, dass die weltlichen Fürsten an die Klöster Abgaben zu leisten hatten, war Bier ein fester Bestandteil der Lieferungen. Jedoch war dieses meist aus Hafer hergestellte, häufig mit Honig versüßte Bier ein ziemlich dünnes Gebräu. Das mag der Grund dafür gewesen sein, dass sich die Mönche intensiv dem Bierbrauen für den Eigenbedarf widmeten, denn man suchte ein nahrhaftes und wohlschmeckendes Getränk zu den Mahlzeiten, die vor allem in der Fastenzeit ziemlich karg waren. Es galt: *Liquida non frangunt ieiunum* – Flüssiges bricht das Fasten nicht... (Quelle: www.bier.de)



Die Abbildung zeigt einen Ausschnitt des St. Galler Klosterplans, der vermutlich im ersten Viertel des 9. Jh. entstand. Der hell hervorgehobene Bereich stellt die Brauerei des Gästehauses mit Sudhaus (*domus conficienadae celi-ae*) sowie Gärbottichen und Kühlschiffen (*hic refrigeratur ceruisa*) dar. Anscheinend gab es gesonderte Brauereien für die Mönche, die Pilger und die Gäste. Nach den althochdeutschen Bezeichnungen wurde Bier (*bior*) aus Gerste (*gersta*), Hafer (*habaro*) oder Weizen (*uueizi*) gebraut, häufig wurde Honig (*honag*) zugesetzt, auch der Hopfen (*hopho*) war bekannt. Gebraut wurde vom *briumeistar* im *briuhûs* in der *briuphanna*, das fertige Produkt wurde im *biorfaz* gelagert.

Unser frühmittelalterliches Rezept

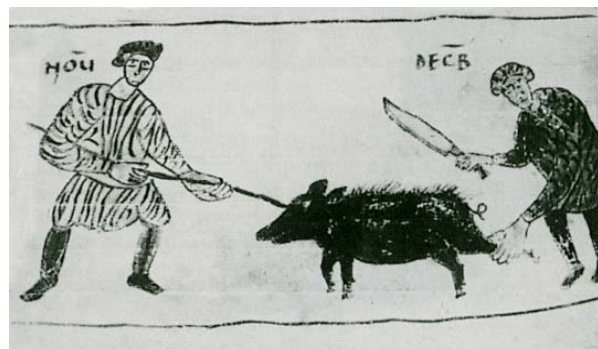
swinefleischbrät bi phrûm, smalasât, krutilih inti salse

Schweinefleisch mit Pflaumen, Gemüse, Kräutern und Sosse

Rezept für 4 Personen:

- ca. 800g Schweinegeschnetzeltes,
- 400g Lauch,
- 400g getrocknete Pflaumen,
- Salz, Pfeffer, Apfelessig, Weißwein, Honig
- zus. Gemüse nach gusto:
- Möhren, Kohlrabi, Sellerie, Stoppelrübe,
- Dill, Koriander, ggf. Senfsaat

Fleisch in Schweineschmalz kräftig anbraten, aus dem Topf nehmen, Lauch und Pflaumen bei mittlerer Hitze ca. 10 min. andünsten, restliches Gemüse zugeben und anschwitzen, mit Apfelessig u. Wein ablöschen, mit Honig, Salz und Pfeffer würzen, Fleisch wieder zufügen, fertig garen und abschmecken. Wer mag, kann mit Kümmel würzen.



Wir wünschen guten Appetit:
M. Malmen, U. Münch, J. Warda,
W. Gaitzsch, W. Warda, J. Wendt, P. Wendt
ABR Außenstelle
Titz 2014

Capitulare de villis



„Capitulare de villis“, so heißt die Landgüterverordnung Karls des Großen. Diese Verordnung beschreibt detailliert die Vorgehensweise bei der Dreifelderwirtschaft und enthält Regelungen bezüglich Ackerbau und Viehzucht, um wiederholten Nahrungsengpässen in früheren Zeiten vorzubeugen. Die Capitulare regelt u. a. welche Ackerfrüchte im Reich angebaut werden mussten und beinhaltet Anordnungen zum Führen von Inventarlisten etc. Detaillierte Vorschriften über Anbaumethoden fehlen dagegen.

Einige gebräuchliche Gemüse



Porree,
ahd. *phorro*



Pflaume,
ahd. *phrûm*



Möhre,
ahd. *feldmorhila*



Sellerie,
ahd. *epfi*



Stoppelrübe,
ahd. *rāba*



Pastinak,
ahd. *gergil*



Zwiebel,
ahd. *asklouh*