

Essen im Mittelalter

Das Hauptnahrungsmittel im Mittelalter war Brot. Reiche aßen weißes Weizenbrot, das teuer war, da es aus sehr feinem Mehl gemacht wurde. Für die Bäuerinnen und Bauern bildete billiges dunkles Brot aus Roggen oder Gerste die Grundlage der Mahlzeiten. Auch Getreidebrei wurde oft gegessen. Er war leicht herzustellen, da man dazu keinen Backofen brauchte.

Neben Brot und Getreideprodukten aßen die Menschen heimische Früchte und heimisches Gemüse und Milch und Milchprodukte. Gesüßt wurde hauptsächlich mit Honig, gewürzt mit heimischen Kräutern, wie Petersilie, Minze, Dillkraut oder Kümmel. Zusätzlich zu den heimischen Früchten gab es für Reiche auch importierte, wie Feigen, Datteln, Limonen und Mandeln. Auch ausländische Gewürze wurden von ihnen verwendet. Beliebt waren Pfeffer, Zimt, Muskat und andere.

Fleisch und Fisch wurde bei den Bäuerinnen und Bauern nur selten gegessen. Adelige aßen neben den Grundnahrungsmitteln sehr gerne Fleisch: Kalb, Rind und Schwein auch „Wildbret“ (Wildschwein, Hirsch, Reh, Hase...), „Federwild“ und Kleinvögel. Zur Haltbarmachung gab es verschiedene Methoden: Nahrungsmittel wurden gekocht, getrocknet, geräuchert oder in Salz eingelegt.

Üblicherweise gab es zwei Hauptmahlzeiten: das Frühstück und das Abendmahl. Bei Reichen gab es oft noch Zwischenmahlzeiten. Der Tisch wurde zum Essen nicht besonders aufwändig dekoriert. Man legte meist lediglich ein Tischtuch auf, dann stellte man Schalen, Platten und Teller auf den Tisch. Man aß entweder von Holzbrettern oder Brotscheiben. Die Trinkgefäße waren aus Holz, Metall oder Keramik, nur selten aus Glas. Als Besteck dienten Löffel und Messer aus Holz. Gabeln benutzte man kaum, da sie aufgrund ihrer Form (Dreizack) an den Teufel erinnerte.



© Gabriela Swoboda-Asmera, Wien

Kräutersuppe

Rezept für 10 Personen:

- 200 g Butter
- 5 Zwiebeln, in kleine Würfel geschnitten
- 150 g Mehl
- 3 Liter kaltes Wasser
- 1 Liter Milch
- Speck in feine Streifen geschnitten
(kann auch durch Schinken ersetzt werden)
- Kräuter und/oder Pize
- Pfeffer, Muskat, Salz

Zubereitung:

1. Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und die gewürfelten Zwiebeln darin andünsten
2. Mehl darüber stäuben und leicht anbräunen
3. etwa die Hälfte des kalten Wassers rasch hinzugeben und unter ständigem Rühren aufkochen, wobei so viel kaltes Wasser nach und nach noch zugegeben wird, dass eine dickflüssige glatte Masse entsteht
4. Milch einrühren
5. der dickflüssigen Suppe klein geschnittene Speckstreifen (geröstet oder nicht), Kräuter und/oder Pize nach Geschmack hinzufügen und ein wenig durchziehen lassen
6. mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken



© Gabriela Swoboda-Asmera, Wien

Kräuterweckerl

Rezept für 10 Personen:

- 600 g Mehl
- 2 Packerl Trockengerm
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel Salz
- 350 ml lauwarmes Wasser
- Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Basilikum, Majoran, Bohnenkraut

Zubereitung:

1. Mehl und Germ mischen
2. alle weiteren Zutaten dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten
3. 10 Minuten „gehen lassen“
4. nochmals durchkneten, eine Teigrolle formen
5. Backofen auf 200 Grad vorheizen
6. ungefähr 20 gleich große Teile abschneiden und daraus Weckerl formen
7. aufs Blech setzen und noch einmal 20 Minuten gehen lassen
8. die Weckerl mit Wasser bestreichen
9. auf mittlerer Schiene goldgelb backen (je nach Größe 30 bis 40 Minuten)



Gebackene Hollerblüten

Rezept für 4 Personen:

- 1 Ei
- 50 g Mehl
- 100 ml Milch
- 1 Prise Salz
- Butterschmalz zum Ausbacken
- 12 Holunderblütendolden
- eventuell Honig

Zubereitung:

1. Eiweiß und Eigelb trennen
2. Mehl in einer Schüssel mit Milch und Eigelb zu einem glatten Teig verrühren
3. Eiweiß und Salz zu einem steifen Eischnee schlagen und kühlen
4. die Blüten trockentupfen (nicht mit Wasser waschen!)
5. Eischnee vorsichtig mit einem Esslöffel unter den Teig heben
6. das Butterschmalz zum Frittieren erhitzen
7. die Blüten am Stiel halten, in den Teig tauchen, etwas abtropfen lassen und jede Blüte ungefähr zwei Minuten frittieren
8. auf einem Küchentuch abtropfen lassen
9. eventuell mit Honig süßen

Statt Holunderblüten können auch geschälte Äpfel, vom Kerngehäuse befreit und in Scheiben geschnitten, verarbeitet werden.

