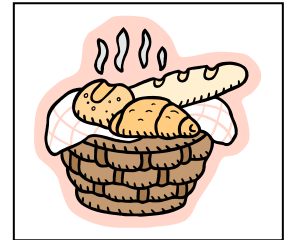


## Essen im Mittelalter

Bereits im Mittelalter prägte der Geldbeutel den Speiseplan der Menschen, die Zutatenliste sprach demnach für die Standeszugehörigkeit eines Menschen.

**Hauptnahrungsmittel** der ärmeren Bevölkerungsschicht mit bis zu 1 kg pro Tag und Person war das Roggenbrot. In wirtschaftlich besonders schlecht gestellten Zeiten wurde der Brotteig mit Hülsenfrüchten oder anderem Gemüse gestreckt. In höheren Ständen bevorzugte man dagegen das hellere Weizenbrot.



Auf Gemüse wurde dagegen weniger und je nach der Anbau-Jahreszeit zurückgegriffen, wobei das Gemüse zu einem Brei verkocht wurde (z.B. Kohl, Zwiebeln, Bohnen). Daneben wurde Wildobst gegessen, das man ebenfalls kochte, da man es ansonsten für ungesund hielt.

Einen hohen Anteil im Speiseplan nahmen bei den wohlhabenderen Mitbürgern gedörrte oder geräucherte Fleischwaren ein, wobei hier Wildfleisch (Wachteln, Fasan, Biber, Bär, ...) bevorzugt wurde. Bauern und Bürgern blieben, wenn sie es sich denn leisten konnten, Schweine, Rinder und Hühner vorbehalten. Dieses Fleisch wurde dann je nach Vermögen mit den billigen einheimischen Kräutern (Petersilie, Dill, ...) oder mit teureren Gewürzen aus dem Orient (Pfeffer, Zimt, Muskatnuss, ...) gewürzt. Als Delikatessen galten zur damaligen Zeit z.B. die Augen von Ochsen, Sülzen aus abgebrühter Rehhaut, in Essig und Wasser gesottenes Hirschgeweih und Suppen aus Gräten, Schuppen, Köpfen und Schwänzen von Karpfen.

Das beliebteste Getränk im Mittelalter war in allen Schichten das Bier, das verschiedenartig gewürzt wurde. Daneben wurde Wein getrunken.

Zu den täglichen **Mahlzeiten** gehörten neben dem Frühstück zwei Hauptmahlzeiten. Zum Frühstück aß man eine Suppe, einen Brei oder eine Schüssel Milch. Die erste Hauptmahlzeit fand am Vormittag, die zweite Hauptmahlzeit bei Sonnenuntergang statt. Im Sommer konnte es zwischendurch eventuell noch Brot und Käse geben.

Im Mittelalter aß man selbst in der vornehmen adeligen Gesellschaft mit den Fingern, teilte sich mit seinem Nachbarn oder seiner Nachbarin zuweilen den Löffel und das Trinkgefäß. Als Besteck verwendeten die Bauern Holzlöffel und reichere Bürger Löffel aus Silber oder anderen Materialien. Eine Gabel gab es nicht. Tischsitten spielten oft, gerade bei großen Festen, keine große Rolle: Rülpsen, ins Tischtuch schnäuzen und sich bei Tisch übergeben waren ein gewohntes Essensbild. Allmählich setzten sich jedoch, gerade bei der wohlhabenderen Schicht zahlreiche Verhaltensregeln durch, wie z.B. das gemeinsame Händewaschen vor der Mahlzeit und das Verbot des Händeabwischens am Tischtuch.

Beantworte folgende Fragen schriftlich:

1. Liste in einer Tabelle auf:

Nahrungsmittel im Mittelalter		Tischsitten
Bauern	Reiche Leute	

2. Welche Unterschiede gibt es zwischen einer heutigen und einer mittelalterlichen Mahlzeit?