

Die Ernährung auf dem Lande

Zur Abhängigkeit der bäuerlichen Alltagskost von den Änderungen in der bäuerlichen Wirtschaft (vorherrschender Getreidebau oder Viehzucht, Zunahme der Kornerträge etc.) kommt hinzu, daß kurzfristige Krisen wie Mißernten oder Viehseuchen unmittelbare Verschlechterungen in der Nahrungsqualität zur Folge haben; Notperioden bewirken daher in den Bauernfamilien eine starke Veränderung in der Zusammensetzung der Alltagsnahrung. Zu den wirtschaftlichen Schwankungen steht die Tatsache im Kontrast, daß der Nahrungsverbrauch als Ganzes relativ unelastisch ist und sich bei vermehrten Einkünften nicht wesentlich steigert. Dagegen nimmt der Anteil der Ausgaben für Kleidung, Schmuck und Wohnungsbedarf bei erhöhtem Einkommen und parallel zur sozialen Besserstellung erheblich zu. In formaler Hinsicht ergeben sich im Nahrungsbereich- trotz der starken Traditionsbindung bäuerlicher Nahrungsformen -Variationsmöglichkeiten vor allem in der Speisenfolge (besondere Speisenordnung bei großen Festessen wie Hochzeit oder Leichenmahl), in der Zubereitung der Speisen (Kochen, Braten, Backen), in der Geschmacksrichtung und im täglichen und wöchentlichen Mahlzeitenrhythmus.

Im Nahrungswesen müssen wir zwei Hauptformen, pflanzliche und tierische Kost, unterscheiden, die die Grundlage der bäuerlichen Ernährung bilden und deren prozentualer Anteil am Gesamthaushalt bäuerlicher Betriebe sich im Laufe des Mittelalters wesentlich zugunsten der pflanzlichen Ernährung verändert. In der Anfangsepoche des Mittelalters, wo bei dünner Bevölkerung noch weite Flächen für die Viehwirtschaft zur Verfügung stehen, nimmt das Fleisch einen wichtigen Platz in der bäuerlichen Alltags- und Festtagskost ein. Mit der anwachsenden Bevölkerung mußte dann aber die Weidewirtschaft dem flächenintensiven Getreidebau immer mehr weichen, so daß eine neue Stufe der Ernährung begann, bei der die Nahrungsmittel aus der Getreidewirtschaft vorherrschten.

Der Brei

Jahrhundertlang bildete der Brei, der vor allem aus Hirse und Hafer zubereitet wurde, das Hauptnahrungsmittel der Landbevölkerung. Dieser Getreidebrei, der in vielen Gegenden auch Mus oder Brot genannt wurde, war eine vom Volk hochgeschätzte Speise, worauf Erzählungen wie die von den Bergen von Brei, durch die man sich im Schlaraffenland hindurchessen muß, oder das Märchen vom süßen Brei, der unaufhaltsam aus dem Töpfchen hervorkocht, hinweisen. Im Unterschied zum später aufgekommenen Brot, das im Mittelalter noch lange Zeit vorwiegend von der geistlichen und adeligen Oberschicht gegessen wurde, war der Getreidebrei eine Volksnahrung, die aus zerriebenen Getreidekörnern hergestellt, mit Wasser oder Milch unter Beigabe von Salz zubereitet und in einem Topf gekocht wurde. Wenn man einen Fladen solchen Getreidebreis außerhalb des Topfes noch zusätzlich röstete, entstand das Fladenbrot. Brot im eigentlichen Sinne wurde aber erst dann gewonnen, wenn man dem angerührten Teig ein Triebmittel in Form von Hefe oder Sauerteig zuführte, ihn auf diese Weise beim Backvorgang luftig machte und aus dem flachen Fladen einen aufgegangenen runden Laib Brot erhielt. Gegenüber dem Mus war Brot ein wichtiger Fortschritt in der Speiseherstellung und galt - besonders wenn es sich um Weizenbrot handelte - als eine erlesene Herrenspeise, die in vielfältiger Form zubereitet werden konnte.

Brot

Von den verschiedenen Getreidefrüchten eignen sich Weizen und Roggen am besten zum Brotbacken; nur Roggen, Weizen und Dinkel (eine Abart des Weizens) sind also als Brotgetreide im engeren Sinne zu bezeichnen. Brot wurde in Frankreich und England vornehmlich aus Weizen, in Südwestdeutschland aus Dinkel und im übrigen Deutschland aus Roggen hergestellt. Gutes Brot vorzusetzen galt als eine Verpflichtung, und es war Kennzeichen eines geizigen Hausherrn, wenn er an sein Gesinde grobes, von der Kleie nicht befreites, mit Unkraut versetztes Brot austeilte. Am geringsten galt im Mittelalter das aus Hafermehl bereitete Brot, das weithin als Nahrung armer Bauern und Knechte angesehen wurde. Gerstenbrot war nicht viel höher geschätzt und galt ebenfalls als eine Bauernnahrung.

Wichtigste Voraussetzung der Brotzubereitung war die Fähigkeit, gutes Mehl herzustellen und mit Hilfe von Sieben die beim Mahlvorgang abfallende Kleie vom Mehl zu trennen. Größere Mengen Brot konnte man nur durch Verbesserung der dafür notwendigen Einrichtungen gewinnen. Seit dem frühen Mittelalter erbaute man daher auf den Herrenhöfen, in den Klöstern und Dörfern Backöfen, in denen zahlreiche Brotlaibe gleichzeitig Platz fanden. In den Städten entwickelte sich dann das Gewerbe der Bäcker, die ihre verschiedenartigen Brotsorten und Feingebäcke den Bürgern zum Kauf darboten. Für die Herstellung guter Mehlqualität war der Ausbau des Mühlenwesens eine wichtige Vorbedingung. Mehl konnte im Unterschied zum Korn nicht lange gelagert werden, so daß dem Mühlengewerbe - sofern die Bauern nicht auf primitive Handmühlen zurückgriffen - eine große Bedeutung bei der Mehl- und Brotversorgung der Bevölkerung zukam. Die Grundherren aber nutzten ihre Mühlen und das Recht, die Bauern in bestimmten herrschaftlichen Mühlen mahlen zu lassen, als einträgliche Geldquelle. Jahrhundertlang war die oft zitierte Stelle des Johannes Boemus (um 1520) zur bäuerlichen Nahrung gültig: "Geringes Brot, Haferbrei oder gekochtes Gemüse bildet die Speise der Bauern, Wasser und Molken ihr Getränk. Boemus will mit dieser Aussage die bäuerlichen Speisen im Unterschied zu denen der anderen Stände charakterisieren und hebt deswegen die Abweichungen besonders hervor. Die Bauern essen nicht das feine Brot der

Adeligen und Stadtbürger, sondern begnügen sich meistens mit Getreide- und Gemüsebrei, während es in den vornehmen Häusern Suppen, verschiedene Fleischgerichte und gesonderte Beispeisen gab. Von den Getränken nennt Boemus Wasser und Molken als Hauptformen bäuerlichen Getränks, womit allerdings nicht gesagt ist, daß diese die einzigen sind. Die Bauern tranken selbstverständlich auch Bier, Apfelmost und Wein, wenngleich vornehmlich an Feiertagen und bei bäuerlichen Festveranstaltungen. An Festtagen wurden also auch bessere Speisen aufgetischt, und auch der Alltagskost fehlte es damals keineswegs an Fleisch, das ja bis heute als ein wichtiger Gradmesser von Wohlstand gilt.

Fleisch

Die Fleischgerichte spielten auch im bäuerlichen Haushalt des Mittelalters eine beachtliche Rolle, wobei der jeweilige Anteil des Fleischkonsums am Gesamthaushalt nach Schicht, Gegend und Zeit variierte. Die Bauern schätzten besonders das fette Schweinefleisch und zogen es sogar dem Rindfleisch vor. Die Vorliebe des mittelalterlichen Verbrauchers für Schweinefleisch kam auch in den Preisen zum Ausdruck: Im Spätmittelalter war das Schweinefleisch in der Regel um ein Drittel teurer als das fettarme Fleisch von gewöhnlichen Landrindern. Von den größeren Haustieren fiel das Pferd ganz aus; es wurde nur noch in der Zeit großer Hungersnöte gegessen. Von allen Kleinvieharten und Hausgeflügel aber war das Fleisch mehr oder weniger geschätzt. Um das Fleisch der Tiere fetter und schmackhafter zu machen, wurde schon seit früher Zeit die Mast angewandt, allerdings zuerst mehr ausnahmsweise, da ja die Stallfütterung - mit ihr zusammen erfüllt die Mästung erst ihren Sinn- die Ausnahme und der Weidegang des Viehs die Regel war. Die Mästung der Schweine stand lange Zeit nicht in Verbindung mit der Stallfütterung, da die Schweine durch die überreichliche Eichelernte in den Wäldern fett gemacht wurden. Aber auch hier setzte sich allmählich die Stallfütterung durch, da die Wälder infolge der Rodungen immer lichter wurden und Abfälle von Mühlen und Bäckereien gutes Mastfutter für Schweine bereitstellten.

Das Schlachten der Tiere war bäuerliche Hausarbeit und wurde bei den größeren Tieren vom Hausvater selbst oder von einem Knecht besorgt. Die Ausnutzung des geschlachteten Haustieres für den Gebrauch war sehr ausgiebig, auch in Bezug auf die Eingeweide. Blieb der Braten immer ein Herrenessen und das Kochfleisch eine allgemeine Speise, so bildeten die Klein- und Innenteile des Schlachtviehs - Füße, Maul, Lunge, Leber, Nieren und Hirn- die Leibgerichte der unteren Bevölkerungsgruppen. Besonders geschätzt waren auch die Därme, so daß sogar für die Zubereitung und den Verkauf dieses Produkts das besondere Gewerbe der Kuttler und Flecksieder entstand. An Ergiebigkeit für die Ernährung übertraf das Schwein alle Haustiere, da man ausser seinem Fleisch und Speck auch alle Weichteile, selbst die Schwarte ass und sogar das Blut, das bei anderen Haustieren

ungeniessbar ist, verwendete. Schweinefleisch bildete auch den Grundstock der Wurst, bei der kleingehacktes Fleisch in essbare Tierdärme und auch in Tiernmägen gestopft wurde.

Wildtiere

Neben den Haustieren lieferten auch die wild lebenden Tiere der bäuerlichen Bevölkerung fleischliche Kost. Aus den Funden tierischer Überreste bei Ausgrabungen frühmittelalterlicher Siedlungen erkennen wir, daß die Wildtiere einen nicht unbeträchtlichen Teil der damaligen Fleischnahrung stellten. Seit der karolingischen Zeit entglitt aber der bäuerlichen Bevölkerung mit der Ausbreitung des Feudalsystems immer mehr das Recht des freien Jagens; die Jagd wurde zu einem adeligen Vorrecht, welches die Herren mit drakonischen Strafen überwachten. Im Zuge dieser Entwicklung ging der Anteil der Wildtiere am bäuerlichen Fleischverbrauch kontinuierlich zurück. Gleichzeitig wurde im Fischereiwesen das Recht des Fischfangs für die Bauern zunehmend eingeschränkt. Bäche, Flüsse und Binnenseen waren im Mittelalter noch kaum verschmutzt und enthielten reiche Mengen an Fischen und Krebsen.

Milch, Butter, Käse

Brot und Getreidemus wurden im Umkreis der Viehbauern und Hirten vielfach durch Milch und Milchprodukte in Gestalt von Butter und Käse ersetzt. Bei Weidevieh, das nachts keinen Stall aufsuchte, geschah das Melken und die Verarbeitung der Milch ganz oder teilweise unter Aufsicht der Hirten, während es bei Stallwirtschaft gewöhnlich in den Aufgabenbereich der Bäuerin fiel. Bei den großen Milchwirtschaften, den Sennereien und Schwaighöfen, mußten wegen der erhöhten Schwierigkeiten und der Größe der Betriebe vorwiegend männliche Kräfte die Hauptarbeiten erledigen. Die aus der Milch gewonnene Butter war lange Zeit eine bevorzugte Speise der Vornehmen, bis sie dann im Hochmittelalter auch eine Speise des einfachen Volkes wurde. Impulse zur vermehrten Butterherstellung gingen nicht zuletzt von den Klöstern aus, wo asketisch lebende Mönche auf Fleischnahrung verzichteten und sich stattdessen von Pflanzenkost und Milchprodukten ernährten. Butter war im Mittelalter aber vor allem in den nördlichen Zonen Europas verbreitet, während man in den mediterranen Ländern statt Butter mehr Pflanzenöl konsumierte. Auf den genannten Viehhöfen wurde der größte Teil der anfallenden Milch zur Herstellung von Käse in unterschiedlicher Form verwandt und diente hier auch als Hauptform der Abgabe an die Grundherren. Der Käse bildete insgesamt einen wichtigen Bestandteil der bäuerlichen Hausnahrung; mit Brot und Käse pflegte man Gäste und Besucher zu bewirten, falls man ihnen keine größere Mahlzeit vorsetzte.

Gemüse, Obst

Neben Brot, Fleisch und Milchprodukten sind noch Gemüse und Obst als wichtige Nahrungsformen des bäuerlichen Haushaltes zu erwähnen.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst wuchsen im eigenen Garten und wurden entweder frisch genossen oder gedörrt als Wintervorrat aufbewahrt. Von den Hülsenfrüchten waren Bohnen-, Linsen- und Erbsengemüse stark verbreitet; bei den Hackfrüchten ist namentlich auf die verschiedenen Rüben- und Kohlarten hinzuweisen. Bei den unteren Bevölkerungsgruppen war die Rübe offenbar sehr geschätzt, weshalb die Bauern von ihr manchmal einen Spottnamen erhielten: Neidhart von Reuental neckt z. B. seine bäuerliche Geliebte mit ihrer Vorliebe für Rüben Neben den verschiedenen Kraut- und Kohlarten sowie anderem Grünzeug, das im Garten angepflanzt wurde, fanden auch wildwachsende Grünpflanzen als Volksgemüse Verwendung; man sammelte Pflanzen wie Ampfer, Sauerampfer, Rapunzel und Löffelkraut und benutzte sie als Zugabe zur bäuerlichen Alltagskost. Von den Obstsorten sind noch Äpfel, Birnen, Pflaumen, Kirschen und Erdbeeren besonders zu nennen; gedörrte Birnen und Äpfel ergänzten den Speisezettel vor allem im Winter.

Getränke

Weitverbreitete Getränke waren im nordalpinen Raum neben Wasser und Milch Met und die von ihm herstammenden Biere. Der Met stand unter den geistigen Getränken nach Alter und Beliebtheit an vorderster Stelle. Er wurde aus Wasser und Honig in einem bestimmten Verhältnis gemischt, dann gesotten und zur Ausgärung hingestellt; da er nicht sehr haltbar war, mußte er bald getrunken werden. Der höfische Kulturkreis mit seiner Vorliebe für Wein hat seit dem 12. Jahrhundert das Ansehen des Mets in den höheren Schichten stark herabgesetzt, so daß sich dieser schließlich nur noch bei den Bauern und einfachen Leuten hielt. Die Herstellung des Bieres aus einigen bevorzugten Getreidesorten wie Gerste und Hafer war zwar viel schwieriger als die von Met, hat aber dennoch den Met im Laufe des Mittelalters vollständig verdrängt, da Bier unter Beigabe von Hopfen bedeutend schmackhafter war und sich auch viel länger hielt. An der Verbesserung der Bierzubereitung waren offenbar die klösterlichen Braustuben besonders beteiligt. Mit der Zeit wurden in vielen Dörfern unter grundherrschaftlicher Anleitung Braustuben errichtet, dann aber vor allem in Städten viele Brauhäuser erbaut, wo die Bierbraukunst zur höchsten Blüte gelangte. Je nach den Rezepten und Ausgangsstoffen entwickelten sich in den einzelnen Landschaften sehr verschiedene Biersorten; in den nördlicheren Gebieten, wo kein Wein angebaut wurde, wurde Bier dabei zum Hauptgetränk der Bevölkerung.

Weinbau und Weinkonsum waren während des späten Mittelalters in Deutschland und in den mitteleuropäischen Ländern weit verbreitet. Wein wurde in Norddeutschland selbst in der Gegend um Münster und Braunschweig, ja bis nach Lübeck und Stettin und sogar noch in Ostpreußen angebaut. Von den Römern nach Germanien eingeführt, verbreitete sich die Weinrebe vor allem in den Rhein- und Mosellandschaften. Im Spätmittelalter zählten West- und Süddeutschland zu den Gebieten, wo die besten Weinstöcke angepflanzt waren und der Wein zu einem weitverbreiteten Getränk geworden war. Entlang der Flüsse war die Weinrebe, die ursprünglich nur im Tal und auf den ortsnahen Hängen angebaut wurde, bis in die höheren Lagen geklettert und lieferte gute Weinsorten.