



Wie man eyn  
teutsches Mannsbild  
bey Kräfte[n] hält



Ich bin ein Koch/für ehrbar Gest  
kan ich wol kochen auff das best/  
Reisz/Pfeffer/ander gut Gemüesz/  
Vögel/Fisch/Sülzen/resz und süsz/  
Für Bauern und Handwercksmann/  
Hiersz/Gersten/Linsin/Arbeisz unnd Bon/  
Rotseck/Würst/Suppen/Rüben und Kraut/  
damit sie auch füllen ir Haut.

H. Juergen Fahrenkamp

Wie man  
eyn teutsches  
Mannsbild bey  
Kräfteften hält

Mit über 150 wiederentdeckten und  
ausprobierten Rezepten der Küchenmeister  
des Mittelalters

**B**assermann

ISBN 978-3-8094-3785-7

2. Auflage 2020

© 2017 by Bassermann Verlag

Ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28,  
D-81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind von dem Herausgeber und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.

Eine Haftung des Herausgebers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Einbandgestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling

Gesamtdesign: pic design, Muro/Mallorca

Titelbild: "Die sieben Hauptsünden" Bosch, Hieronymus um 1450-1516,  
Archiv für Kunst und Geschichte

Bild auf der Rückseite: Die Bauernhochzeit von Pieter Bruegel dem Älteren

Druck und Verarbeitung: Tesinka Tiskana A.S., Cesky Tesin

Printed in the Czech Republic



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

# Diz buoch sagt von guoter spise/ Daz machet die unverihtigen köche wise.

Mit diesem Satz beginnt die älteste deutschsprachige Sammlung von Kochrezepten, die „Würzburger Pergamenthandschrift“, die in der Mitte des 14. Jahrhunderts geschrieben wurde. Und auch ich möchte diese Worte an den Anfang meines Kochbuches, einer gaumenkitzelnden Entdeckungsreise zu den Genüssen, an denen sich die alten Rittersleut, Bürger, Bauern und die hohe Geistlichkeit labten, stellen. Denn die „Würzburger Pergamenthandschrift“ stellt den Anfang der Kochbuchgeschichte in deutschen Landen dar, aus der wir mehr darüber erfahren, wie unsere Ururahnen gelebt, gegessen und getrunken haben - und sie war für mich der Anstoß, dieses Buch zu schreiben.

Denn als ich diese Handschrift in der Sammlung der Münchner Universitätsbibliothek entdeckte, war ich so fasziniert, dass mich der Gedanke, die kulinarischen Geheimnisse des Mittelalters wiederzuentdecken, nicht mehr losließ. Und schon beim Studium der doch recht fragmentarischen Kochanleitungen lief mir das Wasser im Mund zusammen.

**Was müssen das für herrliche Zeiten gewesen sein! Und welche Schlemmer waren unsere Vorfahren!**

Also stürzte ich mich in ein großes Abenteuer: die Entdeckung längst vergessener Kochkünste und Gaumenfreuden (was nach

*Dieses Buch sagt von guter Speise, das macht die unverständigen Köche weise.*



*Holzchnitt aus „Die Küchenmaisterey“, die im 15. Jahrhundert erschien.*

Meinung nicht nur ausgemachter Kulinarier mehr wert ist als die Entdeckung eines neuen Sterns), verbunden mit dem Reiz der Ungewissheit, der heute ja selbst beim Ausprobieren von Rezepten aus exotischen Küchen fehlt. Wenn ich ein Rezept ausprobierte, wusste ich zu Beginn nie, wie das Ergebnis schmecken würde. Und - zugegeben - so einige Male habe ich „Lehrgeld“ bezahlen müssen, mir den Magen kräftig verstimmt. Denn unmodifiziert sind uns so einige der Originalrezepte heute alles andere als zuträglich.

### Vom Mundkoch. Das III. Capitel.



Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, die wiederentdeckten Küchegeheimnisse aus vergangenen Zeiten, die wir ja eigentlich nur noch aus dem so manches Mal doch recht langweiligen Geschichtsunterricht (da habe ich mit meinem Banknachbarn lieber unter der Bank das unterhaltsamere „Schiffe versenken“ gespielt) oder aus Märchen und Sagen kennen, jetzt zu Hause ausprobieren, so können Sie sicher sein, dass sie perfekt gelingen und vorzüglich schmecken werden.

Und ich wünsche Ihnen, dass Sie von einem ähnlichen Entdeckerfieber befallen werden wie meine Freunde, die mir oft genug als willkommene „Versuchskaninchen“ dienen mussten, wenn ich wieder eine Spezialität aus der mittelalterlichen Küche auf den Tisch brachte, damit dieses Buch entstehen konnte.

In den inzwischen über 30 Jahren seit der Erstveröffentlichung dieses ersten und seither oft kopierten Buches über die Küche des Mittelalters und der Renaissance habe ich viele neue Quellen entdeckt, neu gefundene, alte Rezepte aus vielen Ländern ausprobiert, und so ist diese völlig überarbeitete und erweiterte Neuausgabe auch für die eingeschworene Mannsbild-Fangemeinde, die dieses Buch zu einem Dauerbestseller unter den Kochbüchern gemacht hat, wieder voller Überraschungen für den Gaumen, zu deren Entdeckung ich Ihnen viel Genießerefreude und guten Appetit wünsche.

*Ihr*

*H. Juergen Fabrenkamp  
Sommer 2012*

# Von der Eerliche

simlichen / auch erlaubten Wolust des  
leibs / Sich inn essen / trincken / kurtzweil ic. allerlay vnnnd man-  
cherlay Creaturen vnnnd gaabern Gottes / Fisch / Vögel / Wildpret / Frucht  
der erden ic. mit Gott / allen erē / auch gesandheit des menschen / mit danck sagung zū  
gebrauchen mügen / von allen Weisen / Erbaren vnd geleerten / besonders den Artz-  
ten gerathen / zū gelassen vnd gestattet / sein ordenlich hie in v. bücher gesetzt / ge-  
focht / vnd auff den tisch sein lustig bereit vnd auffgetragen wirt / Durch  
den hochgeleerten Philosophum vnd Oratorem / das ist weyßesten  
vnd beredresten Herin / Bap. Platinam von Cremona / vnder  
Friderico iij. dem Römische Kaiser gelebt / im Jar 1481.  
setz jüngst grünlich auß dem latein vertürschet / durch  
M. Stephanum Vigilium Pacimontanum,  
Im Jar / M. D. XXXXII.



Vnd zwar Gott hat sich selbs nicht vnbezüget gelassen / hat vns vil gües ge-  
thon / vnd vom himel regen vnnnd fruchtbare zeitung geben / vns  
fere hertzen erfüllen mit speiß vnd freuden ic. Acto. xij.

# Ordentliches Register

## der Thier/Vögel/Fisch und allerlay Kochwerck/so in diesem Buch gemeldet werden.

<b>Von der Ehrlichen zimlichen, auch erlaubten wolust des leibs ...</b>	11
<i>Mittelalterliche Küchengeschichte</i>	
<b>Ein guot kräfttig süpplin zemachen</b>	20
<i>Aus dem dampfenden Suppentopf</i>	
<b>Wiltu eyn guot bastetem machen</b>	30
<i>Die Geheimnisse der Pastetenbäcker</i>	
<b>Allerhand zames Fleischwerck</b>	43
<i>Die ganz normale Fleischeslust von Schwein, Rind, Kalb und Lamm</i>	
<b>Von wildpret zemachen</b>	54
<i>Gejagtes aus Wald und Flur</i>	
<b>Von zam Vögelin</b>	65
<i>Geflügelte Gerichte</i>	
<b>Vonn allerlay Fisch, Krebezen ...</b>	75
<i>Von der Angel und aus dem Netz</i>	
<b>Vonn Eyerspeisz so man zuberaitenn kan</b>	86
<i>Überraschungen mit Ei</i>	
<b>Allerlay Gemüß zuzurichten</b>	94
<i>Erntefrisch vom Markt und aus dem Garten</i>	







**Meldung von allerlay Zuspeiß 103**

*Beilagen aus der Zeit, als Amerika und die Kartoffel noch nicht entdeckt waren*

**Wie man eyn guot salsen berayt 112**

*Delikatessen aus der Saucenküche*

**Vonn allerlay Zuckerwerck, Latwergen und Confect 123**

*Süßes für mittelalterliche Schleckermäuler*

**Vonn etlich Bachwerck 135**

*Knuspriges und Herzhaftes aus dem eigenen Ofen*

**Die Kellermaisterey 143**

*Was Rittersleut, Bürger, Bauern und, nicht zu vergessen, die Mönche tranken*

**Wiltu eyn gast sin alhier so nimb dies regulum herfir. 153**

*Tischregeln und -sitten*

**Wie man jedes stuck nach der zal suchen sol 156**

*Register der Rezepte*



**Q**uod hoc coquina peraberi Seru: de R. et  
lan: y del Art de Cochero ca de qualcaol ma  
nra e Pontges y sales E d'poit glo tangit inglic  
Roberr cocho de Ser miffano fuyor do gherando  
Rey de Repola.



Per

del coo

# Von der Ehrlichen, zimlichen, auch erlaubten wolust des leibs ...

Weil uns kaum eine andere Überlieferung so viel über die Lebensart und -umstände längst vergangener Zeiten verrät wie ein Kochbuch, habe ich beschlossen, dass der abgekürzte Titel des ersten gedruckten Kochbuches, des „De honesta voluptate et valetudine“ von Bartolomeo de Sacchi di Piacenza, genannt Platina, das in der italienischen Originalausgabe 1474 und in deutscher Übersetzung 1542 erschienen ist, die Überschrift des Kapitels zur Küchengeschichte des Mittelalters und der frühen Renaissance bilden soll. Denn Kochbücher sind ja auch so etwas wie zeitgeschichtliche Bilderbücher, und je intensiver wir uns mit ihnen befassen, desto mehr erfahren wir über die Menschen und ihre Zeit.

So verraten uns die alten kulinarischen Handschriften, Inkunabeln und Folianten nicht nur viel über die Koch- und Esskultur und die medizinischen Erkenntnisse der Zeit, sie sind auch ein illustres Bild der Sitten und Gebräuche. Aus ihnen erfahren wir so manches darüber, wie man bei Hofe, auf den Burgen, in der Stadt, auf dem Land und - nicht zu vergessen - in den Klöstern lebte.

Diese „Kochbücher“ sind nämlich weitaus mehr als die heutzutage üblichen mehr oder weniger gelungenen Rezeptsammlungen, sie sind Merkblattsammlungen der Küchenmeister, die uns auch sagen, was an welchen Tagen

## *Mittelalterliche Küchengeschichte*



*Festmahl an einem  
italienischen Hof.*

gegessen werden durfte und was nicht, oder wie man welche Zipperlein mithilfe von Kräutern und deren Zubereitung heilte. So heißt es zum Beispiel:

*Man spricht und das ist wahr/  
dass die Kocherei die beste Arznei sei.  
Wo die Küche gut ist/  
bedarf es kaum der Doktoren oder Apotheker.*



*Der Koch der Mendelschen  
Zwölfbrüderstiftung in  
Nürnberg am Herd mit  
offenem Feuer.*

Eine Weisheit, die bis heute nichts von ihrem Wahrheitsgehalt verloren hat. Und wir können uns ebenso dem Satz aus der „Teutschen Speisekammer“ anschließen, der sagt: „Allerlei Krankheiten entstehen von unzeitigem Essen und Trinken, davon bekommen die Ärzte den meisten Nutzen.“

Doch genug der Medizinerei, wenden wir uns lieber dem Kochen, Braten, Backen und der Freude am Genießen zu, denen schon der legendäre Kaiser Karl der Große frönte, wenn er in prunkvoller Umgebung reichhaltig zu tafeln pflegte. Als er jedoch, nach dem Bericht seines Hofschreibers, eines Tages völlig unangemeldet auf eines seiner Güter kam, fand er aufs Höchste enttäuscht den Tisch nur mit Brot, Käse und Wein gedeckt vor. Sorgfältig entfernte er die kleinen blauen Schimmelseln vom Käse, bis man ihn

untertänigst darauf aufmerksam machte, dass er das Beste verschmähe. Der Kaiser probierte von dem Schimmel, und seine Liebe zum Roquefort war entzündet.

Im Gegensatz zu den Kochbüchern unserer Tage wollten die Autoren keine Anleitungen für breite Kreise geben, was bei den damals üblichen Miniaufgaben und den immensen Preisen für die in aufwendiger Handarbeit gefertigten Bücher auch gar nicht möglich gewesen wäre, sondern sie haben ihre Rezepte und Erfahrungen für den eigenen Gebrauch und für ihre Kochlehrlinge niedergeschrieben.

Dass dabei auch der Humor nicht zu kurz kam, zeigt unter anderem das folgende Beispiel aus der schon erwähnten „Würzburger Pergamenthandschrift“:

## Ein guot gerichte, der ez gern izzet.

Ein gutes Gericht für den, der es gern isst.

Wilt du machen ein guot bigericht,  
so nim sydeln sweyz,  
daz macht den magen gar heiz,  
vnd nim kiselinges smaltz,  
daz ist den meiden guot,  
die do sin hueffehaltz.  
vnd nim bromber vnd bresteling,  
daz ist daz aller beste ding.  
bist du niht an sinnen taup,  
so nim gruen wingart laup.  
du solt nemen binzen,  
luebstickel vnd minzen.  
daz sint guote wuertze  
fuer die grozzen furtze.  
nim stigelitzes versen vnd mucken fuozze,  
daz macht das foestlin allez suezze,  
daz ist guot vnd mag wol sin  
ein guot lecker spigerichtelin.  
Ach, vnd versaltz nuer niht,  
wanne ez ist ein guot gericht.

Willst du ein gutes Gericht machen,  
so nimm Sklavenschweiß,  
der macht den Magen gar heiß,  
und nimm Kieselsteinschmalz,  
das ist gut für alle,  
die hüftenlahm sind.  
Und nimm Brombeeren und Erdbeeren,  
das ist das allerbeste Ding.  
Bist du nicht sinnestaub,  
so nimm grüne Weinblätter,  
du sollst Binsen nehmen,  
Liebstöckel und Minze,  
das ist eine gute Würze  
für die großen Fürze.  
Nimm Stieglitzfersen und Mückenfüße,  
die geben dem Gericht alle Süße.  
Das ist gut und mag wohl sein  
ein gutes, leckeres Gericht.  
Ach, und versalz es nicht,  
wenn es ein gutes Gericht ist.

Derart spaßige Vorschläge aber sind absolute Raritäten in den Kochbüchern jener Tage. Denn in erster Linie enthalten sie, wie das Beispiel zeigt, von Profis für Profis geschriebene Anleitungen ohne die inzwischen üblichen Mengen- und Zeitangaben, wie dieses Rezept für „Arme ritlere“ von Marx Rumpoldt zeigt:

*Nimb ein Weck/ beschneidt jn/ vnd schneidt Schnitten darvon  
fein duenn/ mach ein Teig an von suesser Milch/ vnd mit Mehl/  
tauch sie in den Teig/ zeuchs in heisse Butter/ vnd backs fein  
langsam/ so wirt es aufflauffen/ vnd resch seyn/ bestraew es mit  
Zucker vnd Zimmet/ vnd gibs warm auff ein Tisch.*

Aus den „Kochbüchern“ jener Zeit erkennen wir, dass sich die Hofhaltung des Adels auf seinen Burgen und des Klerus in seinen Klöstern grundsätzlich von einem Haushalt der Stadtbürger oder gar der Bauern auf dem Land unterschied. Denn der Adel und

auch die Kirche besaßen nicht nur das Jagd- und Fischrecht, sondern die Bauern mussten ihnen den Zehnten in Form von Gemüse, Obst, Getreide und allem, was sonst noch in den Haushaltungen benötigt wurde, liefern.

Fleisch vom Schwein - mit Ausnahme des Spanferkels - war nicht besonders beliebt. Rindfleisch galt als Bauernfraß. Und auch Kalb sowie Lamm wurde nur selten aufgetafelt.

So finden wir in den Küchenzetteln neben Rezepten für das klassische Wild wie Hirsch, Reh und Wildschwein auch Büffel, Gemse, Steinbock und Biberschwanz, Murmeltier, Wildkaninchen, Bär und so weiter, die uns heute eher spanisch vorkommen. Und wer Hasen vermisst, muss wissen, dass Meister Langohr im fragwürdigen Ruf stand, wollüstig zu machen.

Daneben finden wir zahlreiche Zubereitungen für Fische wie Forellen, Hechte, Brachsen, Äschen, Stör, Aal, Neunaugen o. ä., für Krustentiere wie Austern, Muscheln, Schnecken, Flusskrebse, die heute leider fast ausgestorben sind, und auch Stockfisch.

Beim Federvieh gab es neben Huhn, Poularde, Gans, Ente, Wachtel, Fasan, Rebhuhn, Taube auch so „exotische“, heute geschützte Vögel wie Auerhahn, Haselhuhn, Krammetsvogel (Wacholderdrossel), Kranich, Reiher, Schnepfen und sogar Storch.

Besonders beliebt waren kräftig gewürzte Speisen, die ihren Ursprung in der Küche des Imperium Romanum hatten. Denn mit Gewürzen, so teuer sie auch waren, zeigte man, dass man sich etwas leisten konnte. Und für die legendären „Pfeffersäcke“, die Gewürzhändler, brachen die goldenen Zeiten mit der Eroberung Jerusalems durch die Ritter der Kreuzzüge an, die den Weg

## Das erst Buch.

### Das anlyfte Capitel/ Von dem Kochen.

**W**An soll auch Koch vnd Köchin bestellen/die es lang getriben habenn/  
vnd wol künden/die wol das feür/hiz vñ arbeit erleiden mügen /die da  
geren hören jr lob der Kuchenmaisterey/Sie sollen nicht vnflätig /Co-  
cus imundus sein/Sie sollē wol erkennen allerlai fleisch/fisch vñ kreüter natur/krast  
vnd wircklichait/Was güt zū braten/was güt zū sieden/wz güt zū backen sey/Sol-  
lens am geschmack haben/was gesalzen/züvil oder zū wenig sey / Ein Koch soll mit  
allem gleich sein disem den der Fürst Louocomensium zū vnser zeit hett/danon ich  
die güten bislen züberaiten gelernet hab/Er soll an ihm selbs nicht ein schlechter sein  
oder freßer wie Marisius Gallus/das er in der kuchen freßen wöl/das dem Herrn  
auff den tisch gehört.

für den gefahrlosen Transport der kostbaren Güter aus dem fernen Orient frei machte.

Anis, Ingwer, Kardamom, Kümmel, Muskat, Nelken, Pfeffer, Zimt usw., und natürlich auch Safran, der mit Gold aufgewogen wurde, lieferten die Spezereihändler, die mit ihren Faktoreien beste Verbindungen in die italienischen Handelsmetropolen Venedig, Genua, Florenz hatten. Übrigens war auch Salz, heute kaum vorstellbar, seinerzeit ebenso teuer und wurde in Prisen als Gewürz verwendet.

Doch auch der heimische Garten lieferte viele beliebte Würzkräuter für die Küche wie Basilikum, Dill, Estragon, Lavendel, Petersilie, Quendel sowie Schalotten, Zwiebeln und auch Knoblauch.

Besonderes Gewicht hatten die Fastenspeisen, denn neben den 52 fleischlosen Freitagen verordnete der Klerus sich und seinen Schäflein im Lauf des Jahres noch diverse Fastentage und -zeiten, in denen sich die Christen intensiv um die Läuterung der Seele bemühen mussten. Daher nehmen Rezepte für Fastenspeisen auch großen Raum ein und wir entdecken, wie einfallsreich die Köche versuchten, die strengen Vorschriften zumindest optisch zu umgehen.

### **Niemand soll erkennen, woraus diese Speise besteht.**

Dies fällt uns besonders bei Rezepten auf, die aus Klosterküchen stammen. So bereitete Bruder Küchenmeister zum Beispiel Würste, die mit Fischfarce gefüllt waren, zu, oder servierte einen veritablen Hirschbraten, der aber aus Hecht- und Karpfenfleisch bestand. Mit diesen Tricks betrog man nicht nur das Auge und den Magen an den Fastentagen, sondern letztendlich auch den Herrn im Himmel (was man aber später beichtete und mit drei bis zehn Ave Maria wieder gutmachte).

Die Köche an den Höfen liebten es, die Gäste bei Festessen mit Schaugerichten zu überraschen, verwandelten einen schlichten Kaninchenbraten in einen aufsehenerregenden Löwenbraten oder ließen aus den Pasteten beim Servieren lebende Vögel aufplattern. Diese kulinarischen Schaustücke sind umso großartiger,



*Frau Welt speist mit den Herren Sorglos und Geschmack. Kupferstich aus dem 16. Jahrhundert.*

wenn man sich einmal ansieht, wie primitiv die Ausstattung der Küchen damals war.

Wie die Küchen ausgesehen haben und mit welchen einfachen Gerätschaften die Köchinnen und Köche werkeln mussten, können wir unter anderem in zahlreichen Illustrationen wie zum Beispiel denen der Köchin Anna oder des Koches aus der Sammlung der Nürnberger Zwölfbrüderstiftung und, für die Küche gehobenerer Kreise, im Buch „Opera“ von Bartolomeo Scappi, dem Leibkoch von Papst Paul III., der anno 1549 das Konklave bekochte, sehen.

Dominierend war immer die offene Feuerstelle für den Bratspieß und die Kochkessel. Und die so möglichen Zubereitungs-techniken bestimmten auch die Kochkunst. So war der

Spießbraten der Zenit der Feinkocherei und -schmeckerei, denn er war die einzige Möglichkeit, außen knusprige, innen saftige Braten zuzubereiten. Und findige Geister wie sogar das Allroundgenie Leonardo da Vinci waren sich nicht zu schade, dieses Gerät zu verbessern. Er entwickelte einen mechanisch betriebenen Bratenwender, der auch noch heute etwas modernisiert und gegebenenfalls batteriemotorbetrieben das absolute technische Highlight des Meistergrillers bei sommerlichen Barbecueabenden sein könnte.

Im Gegensatz zum Adel und der hohen Geistlichkeit mussten die einfachen Bürger und Bauern sehr viel genügsamer leben und sich von den Herrschaften als übel riechende „Kraut- und Rübenfresser“ verspotten lassen. Denn ihren Speiseplan prägten die Erzeugnisse, die Garten und Acker lieferten - und damit eben reichlich Kraut und Rüben.



Titelblatt des „Opera“  
des päpstlichen Leibkoches  
Bartolemeo Scappi.

Es gab das tägliche Einerlei von Gersten-, Hirse- oder Haferbrot, in der Saison dazu noch Gemüse aus dem eigenen Garten oder Wildgemüse, das man am Ackerrand fand, wie Sauerampfer, Löwenzahn, Brennessel, Rapunzel und - das Wichtigste - nichts kostete.

Doch an Fest- und Feiertagen stand auch die Küche des einfachen Mannes kaum hinter der der weltlichen und geistlichen