

Unverkäufliche Leseprobe



**Karl Brunner  
Kleine Kulturgeschichte des  
Mittelalters**

269 Seiten, Paperback  
ISBN: 978-3-406-63715-5

Weitere Informationen finden Sie hier:  
<http://www.chbeck.de/10250076>

*Essen*

Niemand, sagt Hildegard von Bingen († 1179), schlägt absichtlich eine Gitarre so an, dass die Saiten reißen. Dementsprechend sollten wir uns dem Körper gegenüber verhalten. Die Ernährung hat viel mit der Kultur zu tun. Allerdings ist der Speiseplan im Alltag stark reduziert: Der tägliche Speisezettel beinhaltet Kraut und Grütze, manchmal Grieben (Grammeln), und das für alle Stände, wenn auch in unterschiedlichen Mengen.

Die Wohlhabenderen hatten Gewürze, konnten das Kraut auf fetten und dazu Fleisch essen, zwar selten frisches, aber immerhin geräuchertes oder gepökelt. Bauersleute hingegen sahen selten *vîgen*, *hûsen*, *mandelkern*, Feigen, Hausen (ein großer Fisch) und Mandeln, sondern mussten mit *rûeben kumpost*, eingemachten Rüben, zufrieden sein oder mit *birnkumpost und rûebelîn*, Birnenkompott und Rüben (Hugo von Trimberg, Renner 9815 f. und 9839, vgl. S. 90; Heinrich von Neustadt, Apollonius 11407, vgl. S. 86).

*Hunger guot ze muose ist* (Kleiner Lucidarius I 1059, vgl. S. 95; *muose*, heute «Mus», allgemein: Speise). Heute würden wir sagen: Hunger ist ein guter Koch. Das ist kein leeres Wort: Bis ins 13. Jahrhundert, als sich das Nahrungsangebot und die Transportmittel verbesserten, erlebte jede Person, ob arm oder reich, statistisch gesehen wenigstens zwei ernsthafte Hungersnöte. Zählen kann man jedoch nur jene Katastrophen, die es bis in die Chroniken brachten, nicht die vielen kleinen Engpässe.

In der ersten Hälfte des 14. Jahrhunderts gab es europaweit schwere Hungersnöte, weil das Wetter mehrere Jahre zu feucht war und die Menschen mancherorts sogar das Saatgetreide aufgegessen hatten (vgl. S. 245). Die Feuchtigkeit regte die Entstehung von Mutterkorn an, einem gefährlichen Pilz, der wie ein dunkles Korn an den Ähren von Roggen und Weizen wächst. Wird es vor dem Mahlen nicht sorgfältig ausgelesen, führt es zu einer schweren Vergiftung mit Fieber, dem sogenannten Antoniusfeuer. Seinen

Namen hat es bekommen, weil sich besonders der Antoniter-Orden der Erkrankten annahm. Erst im 17. Jahrhundert verbreitete sich die Erkenntnis über den Zusammenhang zwischen der Krankheit und dem Mutterkorn, aber es gab in Dresden noch 1716/17 einen späten Ausbruch.

Die Kultivierung von Roggen und Hafer, in der Antike nur Ackerbeikräuter (Unkraut), ermöglichte nördlich der Alpen eine agrarische Revolution. Beide Getreidesorten sind widerstandsfähiger als Weizen und Dinkel und können daher auch in klimatisch weniger begünstigten Regionen angebaut werden. Roggenbrot ist auch bedeutend haltbarer als Weizenbrot. Die Verbreitung ging mit der Expansion des Frankenreiches einher. Roggen war in der Dreifelderwirtschaft – einer Abfolge von Winter-, Sommersaat und Brache – als Wintergetreide, Hafer als Sommergetreide recht gut geeignet.

Jeder, Burgherren ebenso wie Stadtbürger und einfache Leute, hatte seinen Krautgarten vor der Tür. Erst die aus der Neuen Welt eingeführte Kartoffel brachte eine wesentliche Umstellung der Ernährungsgewohnheiten. Sie wurde im späten 16. Jahrhundert zunächst als Zierpflanze angebaut, denn die Früchte sind ja unbedenklich. Erst im 17. und 18. Jahrhundert wurden die Wurzelknollen als Nahrungsmittel propagiert, um den Getreidemarkt zu entlasten. Ihren Vorläufer als Hackfrucht im Fruchtwechsel stellte die Rübe dar.

So wenig angesehen sie als Speisen waren, Kraut und Rüben blieben im Keller lange genießbar, und Bohnen, sprichwörtliches Armeleute-Essen, waren im Winter wohl auch einem Adligen nicht zu minder, vielleicht mit ein wenig mehr Speck. So kommen sie sogar in einem Spottlied Walthers von der Vogelweide († um 1230) zu Ehren:

Waz êren hât frô Bone,  
daz man sô von ir singen sol?  
Si rehtiu vastenkiuwe!

Wie ehrenvoll ist Frau Bohne,  
dass man so von ihr singen soll?  
Sie rechter Fastenfraß!

S'ist vor und nâch der nône  
wol fül und ist der wibel vol  
wan êrst in der niuwe.

...

Vrou Bône – sed liberâ nôs â  
mâlô, âmen.

Sie ist zum Mittag- und zum Abendessen  
gleicherweise faul und voll von Maden,  
auch wenn sie noch jung ist.

...

Frau Bohne – Aber erlöse uns von dem  
Bösen, amen.

Walther L. 17, 25, Übersetzung nach Reichert

Getreide versuchte man vor Schädlingen zu schützen, so gut es ging, aber in einem guten Speicher hielt es sich. Katzen waren allerdings selten, und die Mäusefallen nicht sehr effektiv. Milchprodukte konnte man nur frisch genießen oder als meist harten und oft geräucherten Käse. Butter hielt sich länger nur ausgelassen in Form von Schmalz.

Tiere wurden nur in bestimmten Jahreszeiten geschlachtet: im Herbst, wenn sie gut im Futter standen und man sie ohnehin nicht alle über den Winter bringen konnte, und im Frühjahr, wenn man einen Teil der Jungtiere aussonderte, damit die Muttertiere die verbliebenen besser aufziehen konnten. Die Federn der Gänse waren als Abgaben zu Martini (11. November) fällig, und die Tiere wurden meist beim Rupfen geschlachtet. Nur bei den Hühnern konnte man, wenn man genug Futter hatte, eine Ausnahme machen, indem man rechtzeitig vor bekannten Festterminen eine größere Zahl von Küken großzog.

Fische gab es in den unregulierten Gewässern zu jeder Jahreszeit. Ein Drittel des Jahres war ohnehin Fastenzeit, z. B. vor Ostern, vor Pfingsten, im Advent, an den Freitagen und vor bestimmten weiteren Feiertagen. Der eintönigen Fastenroutine konnte man nur entkommen, indem man kräftig würzte oder besonders delikate Fischarten herbeischaffte; beides war teuer. Die Reichen entwickelten eine regelrechte Feinschmecker-Kultur, auch die Klöster. Meeresfische wurden, eingesalzen oder lebend in Wasserbottichen, weit ins Land gebracht; der Donau-Hausen beispielsweise war bis über Bamberg hinaus berühmt. Diese Störart, die im Schwarzen

Meer lebte und bis zu einer Tonne schwer wurde, kam zum Laichen bis in die österreichische Donau herauf.

Das «Wasserrecht» hatten nur die Herrschaften. Das galt nicht nur für professionelles Fischen, sondern vor allem für die Mühlen, deren Betreiber zusätzlich ein Wegerecht brauchten. Daher zerstießen einfache Leute das Getreide im Mörser oder kochten es zu Brei. Dafür kamen alle Getreidesorten in Frage; am wenigsten angesehen war die Gerste. Das weiße Mehl, aus Weizen oder Dinkel, war den besseren Leuten vorbehalten. Die Oberschichten ernährten sich nicht unbedingt gesünder.

### *Trinken*

Getrunken haben die Adeligen bevorzugt Wein, und das in großen Mengen, was im Alter nicht selten für Gicht sorgte. Ungeheure Summen wurden für Wein höherer Qualität ausgegeben, z. B. den schon in der Antike beliebten Falerner. Die älteren Klöster hatten ihre besseren Weingärten in Südtirol und Oberitalien, die jüngeren in der Wachau, aber es wurde auch Wein in Gegenden angebaut, an die wir heute nicht einmal denken würden; die Qualität war dann auch danach. Da die Weine zumeist stark gewürzt und bis zur Hälfte gewässert wurden, fiel das vielleicht weniger auf.

Fährt man das niederösterreichische Kamptal hinauf, sieht man noch weit oben im Gelände die ehemaligen Weinterrassen. Der «staubtrockene» Oberpfälzer Wein in der Gegend von Regensburg wurde gegen Ende des Mittelalters allmählich vom Bier verdrängt, erfreut sich aber in der letzten Zeit erneuten Interesses.

Bier wird bekanntlich aus Getreide gebraut, dem Grundnahrungsmittel schlechthin. Nur wenn genug davon vorhanden war, war Bier erschwinglich, obwohl man in der Regel minder angesehenes Getreide wie Gerste verwendete. Arme Leute mussten aber oft auch Gerstenbrot essen. Das damalige Bier hielt nicht lange; das Lagerbier wurde erst im 19. Jahrhundert erfunden. Als

«Nahrungsmittel» brach es das Fasten nicht, und darum brauten die Mönche in diesen Zeiten speziell hochprozentiges Bockbier, das heute noch vor Weihnachten oder in der vorösterlichen Fastenzeit getrunken wird.

*Moraz* (Maulbeerwein), *wîn* und *lutertranc* (vermutlich eine Art Gewürzwein oder Obstsaft) werden oft bei repräsentativen Mahlzeiten erwähnt. Obstsäfte, ob vergoren oder nicht, waren wegen der schwierigen Konservierung eine Kostbarkeit. Branntwein ist für das Mittelalter nicht nachweisbar.

Mit dem Met hat es eine eigene Bewandnis. Honig war nicht billig und das einzige effektive Süßmittel. Ein Fässchen Met konnte in Gegenden, wo es aufgrund des Klimas weniger Honig gab, sehr teuer werden. Zwei Phänomene aber verschafften dem Met unverdiente Popularität: Sagenhafte Helden trinken immer Met, den sich ein Dichter auf dem Pergament ja auch leisten konnte. Und als Grabbeigabe, als symbolische Wegzehrung für die Reise ins Jenseits, findet sich häufig ein Honigtrank, der wegen seiner speziellen Zusammensetzung relativ leicht nachweisbar ist. Abgesehen davon wird es wohl ein ziemlich seltenes Getränk gewesen sein.

Sauberes Wasser zu bekommen, war nicht überall so einfach. Das mag auch eine Ausrede für den hohen Alkoholkonsum der Oberschichten gewesen sein. Stehendes Wasser war schnell verdorben, die unregulierten Flüsse waren organisch verschmutzt. Die antiken Techniken beim Zisternenbau beherrschte man nicht mehr. Der antike Baumeister Vitruv (Ende 1. Jh. v. Chr.), dessen Werk «Über die Architektur» noch im Mittelalter als Handbuch herangezogen wurde, erwähnt die Zisternen nur knapp (VI 14 f.). Für die Versorgung von Burgen wurden oft aufwändige Wasserleitungen gelegt, die aber wegen ihrer Holzröhren archäologisch nicht leicht nachzuweisen sind. In Städten war die Wasserversorgung ein ernstes Problem, weil die Brunnen leicht verschmutzt wurden (vgl. S. 150). Der «Brunnen vor dem Tore» war im Idealfall eine fließende Quelle; das mittelhochdeutsche Wort *brunne* meint meistens fließendes Wasser.

## Habitus

Mittelalterliche Texte beschreiben das Äußere von Personen zu meist als Abbild ihres Charakters und ihrer gesellschaftlichen Stellung. Schön sind der Herr und die Dame, die formelle Anrede lautete im Französischen *biaux sire* und *bele dame*, «schöner Herr» und «schöne Dame». Schön und gut, *καλός και ἀγαθός*, zu sein war schon in der Antike ein Ideal und blieb es auch noch Jahrhunderte danach. Schönheit war eine soziale Kategorie, die sich durch das privilegierte Leben sichtbar in die Körper einschrieb. Sie wird von der eingeübten Haltung und der repräsentativen Kleidung unterstrichen. Menschen, die sich am Hof bewegen sollten, bekamen eine besondere Ausbildung, die von einfachsten Gebärden bis zum zeremoniellen Tanz reichte. Maßvoll sollten alle Bewegungen sein.

Der Habitus adeliger Männer lässt die Ausbildung zum Krieger deutlich erkennen; adeligen Damen sieht man an, dass sie sich wenig körperlich anstrengen mussten. Auf vielen Bildern haben sie ein kleines Bäuchlein, als ob sie schwanger wären, denn Fruchtbarkeit war ein hohes Gut.

## Schönheit

Ich zeichne ein Idealbild, aus vielen Quellen zusammengesetzt. Zeitlose Stereotype mischten sich mit zeitbezogenen Vorlieben. Eine schöne (und meist sehr junge) Frau hat eine weiße Haut als ein *liligen blat*, wie ein Lilienblatt; sie muss sich ja nie ungeschützt der Sonne aussetzen. Die Haare sind wohlgekämmt, fein und seidig, auf Bildern sieht man Locken seitlich am Gesicht, und manchmal trägt ein Mädchen Zöpfe. Für viele Autoren, vor allem im Süden, ist sie blond, es gibt aber auch dunkle Schöne. Unterwegs sind ihre Haare immer bedeckt. Es ist eine besondere Geste, wenn sie Kopftuch oder Kapuze abnimmt.

Ihre Stirn ist (nicht zu) hoch, glatt und rund, die Augenbrauen sind schmal, wohlgezeichnet und stehen nicht zu eng beisam-

men, die Augen sind klar, fröhlich und stehen gut zu Gesicht. Sie sind Spiegel und Fenster der Seele. Die Wangen sind wie Milch und Blut, *wîplîch* eben, weiblich. Ohren, Nase, Kinn und Mund – der natürlich rosenrot ist – sind *minnechlîche*, lieblich, und nicht zu groß. Sie hat weder Puder noch Schminke nötig und sie hat gesunde Zähne von *snêwîzem beine nâhe bî ein ander cleine* (Wolfram, Parzival 130, 11 f.): schneeweiß, nahe beieinander und nicht zu groß. Sie hat schlanke Hände, Arme und lange Finger. Sie ist schlank, der Leib *wol geschaffen unde smal unde wîblîch genûch* (Heinrich von Veldeke, Eneas 146, 37 f.). Ihre Taille ist wie die einer Ameise; was unterhalb ist, wird nur angedeutet. Ihre *brüstlîn* sind klein, zart und weiß und ragen wohlgerundet hoch, wie gedrechselt, man kann sie mit einer Hand umfassen.

Aber auch Männer, junge vor allem, sollten schön sein und waren es in den Augen ihrer Zeitgenossinnen und Zeitgenossen – wie David im Alten Testament (1 Sam 16, 12) oder wie einer der Helden aus den Ritterromanen. Selbst Äbte werden im Nachruf gerühmt, dass sie schön anzusehen waren, und ein junger Musteradeliger kann gar nicht anders, als seine schöne Seele mit einem wohlgeformten Körper zu zeigen. Eine der angebotenen Etymologien für «Held» wird auf indogermanisch *\*kel*, schön, tüchtig, zurückgeführt.

Vor allem aber sollten sie stark sein, schnell und behände. Wenn möglich, zeigen sie schlanke Waden und schöne Beine. Während bei Ovid um die Zeitenwende *forma viros neglecta decet* (Ars amatoria I v. 503), nachlässige Schönheit den Männern steht, muss der adelige junge Mann im Mittelalter mehr auf seinen Körper achten. Lässigkeit kann sich nur ein Ausnahmeheld wie Gahmuret, der Vater Parzivals, leisten (63, 14), und auch er nimmt sich wieder zusammen, wenn er merkt, dass ihm hohe Damen zusehen.

Tristan hat bei Gottfried von Straßburg († um 1215) schönes Haar, das er als Knabe hinter die Ohren zurückstreicht (2848 f.). Er



hat einen wohlgerateten Körper, mit rotem Mund, heller, rosenfarbener Haut, klaren, ja brennenden Augen, das Haar ist *brünreideloh*t und *gecrûspet* (3336 f.), braun und gelockt, die Arme und Hände sind wohlgeformt, an seinen Füßen und Beinen zeigt sich seine Schönheit am allerbesten (3341 f.). Die Damen am irischen Hof, unter ihnen Isolde, müssen zugeben: *zewâre, dirre man der ist ein menlich créatiure* (10854 f.): tatsächlich, dieser Mann ist ein überaus männliches Geschöpf.

Vermutlich waren die meisten jüngeren Männer rasiert, mit einem Bärtchen je nach Mode. Rasiermesser waren allerdings teuer, und der Gang zum Barbier war auch nicht umsonst. Ein würdiger Vollbart zeichnet in der Regel erst das Alter aus; er ist ohnehin unpraktisch unter dem Helm. Adelige trugen die Haare lang, Bauern sollten eher kurz geschoren sein. Auch Geistliche sollten sich in der Regel rasieren, mit Ausnahme der *fratres barbati*, der bärtigen Laienbrüder. Die Mönche hatten eine Tonsur, eine mehr oder weniger große kahlgeschorene Stelle am Kopf.

### *Kleidung*

Zum sozial bedeutsamen Spiel mit dem Körper gehört in der Regel auch die Kleidung, zumindest bei den Schichten, die es sich leisten konnten. Details waren der Mode unterworfen wie zu allen Zeiten; auf sie kann hier nicht ausführlich eingegangen werden. Das hervorstechendste Merkmal der Kleidung der Oberschicht ist einfach, dass sie extrem teuer ist. Der Wohlstand der Trägerinnen und Träger zeigt sich nicht nur in der Wahl der Stoffe, sondern auch an den damals sehr kostspieligen Farben. Bei den bildlichen Darstellungen ist allerdings zu beachten, dass die Farben Symbolwert haben, aber auch künstlerischen Gestaltungsprinzipien unterworfen sein können.

Als Untergewand tragen feine Leute ein Leinenhemd. Die Herstellung ist so mühsam, dass eine Bauersfrau nur eines im Jahr als Abgabe, als Steuer zu liefern hat. Oft schaut es unter der Ober-

kleidung hervor, um zu zeigen, dass man sich so etwas leisten kann. Ganz besonderer Luxus war ein Hemd aus Seide, das aber wohl meist nur in der Dichtung vorkommt.

Hemden aus Wolle kratzen spätestens nach mehrmaligem Waschen auf der Haut. Darum benutzt die angeberische Figur Trimalchio im Roman des Petronius Arbiter (1. Jh.) die Handtücher nur einmal. Die Äbtissin Héloïse (Näheres zu ihr S. 120) beschwert sich über die Vorschrift für Nonnen, als Büsserinnen wollene Hemden tragen zu müssen. Sie seien sie für Frauen während der Menstruation besonders unpraktisch.

Nur mit einem Hemd und ohne standesgemäße (Ober-)Kleidung galt man als «nackt». Wir wissen daher nicht, ob die Menschen, wie es aus manchen Quellen hervorzugehen scheint, im Mittelalter wirklich ganz entkleidet geschlafen haben, und ich bezweifle es. So ist es auch für den heiligen Franz von Assisi überliefert, er sei nackt gewesen, als er sein Rittergewand dem Vater zurückgegeben hatte; sein Hemd wird er dabei wohl getragen haben. Als er dann vom Bischof mit dessen Stola bekleidet wurde, trat er in eine Art geistlichen Stand ein. Wenn eine Dame jemanden noch privat empfangen wollte und ihre Standeskleidung schon abgelegt hatte, warf sie einen Mantel über.

Von einem Höschen ist in keiner Quelle die Rede, Monatsbinden kommen schon in der Bibel vor, aber darüber schreibt man im Mittelalter kaum. Der Herr hat einen *bruoch*, eine – je nach Zeit und Mode – mehr oder minder knappe Unterhose, die manchmal auch in Badeszenen abgebildet ist. Mönche führen Streit über ihre Verwendung, weil die Regel des heiligen Benedikt so etwas nicht nennt.

Eine Stützung der Brust durch Binden wird in der spätmittelalterlichen Literatur als besondere Eitelkeit gegeißelt: Junge Damen brauchen so etwas nicht. Die Oberkleidung ist meist anliegend gestaltet und oft weit ausgeschnitten. Auch seriöse Dichter berichten mit Freude über den verstohlenen Blick auf die hübschen *epfel* aus dem Paradies. Dafür sind die Frauenkleider zumeist

bodenlang, während der adlige Herr möglichst viel Bein zeigen sollte, in teuren, bunt gefärbten Strümpfen.

Darüber konnten Männer eine Art Tunika tragen, mit Ärmeln und eventuell Kapuze, Hosen, bei denen es sich oft um Beinlinge aus zwei Teilen handelte, unterwegs eine Joppe mit Ärmeln und möglichst aufwändiges Schuhwerk. Wichtig war für Männer wie für Frauen der Gürtel – ein Statussymbol. Daran hing beim Mann zumindest eine Waffe, bei der Frau ein Schlüsselbund, bei geistlichen Personen oft ein Säckchen mit Schreibgerät. Die Gürtelschnalle war schon seit vorgeschichtlicher Zeit ein wichtiges Element der Repräsentation.

Die wichtigsten Schmuckstücke sind bei Frauen Ohringe und Halsketten, bei beiden Geschlechtern der Ring, der auch ein Symbol des Ranges sein konnte und ein beliebtes Freundschaftsgeschenk war. Das Obergewand wurde am Hals durch eine wertvolle Brosche zusammengehalten, den «Fürspan». Dazu kamen neben den Stickerien, oft mit Gold- und Seidenfäden, Tüchlein, Quasten, Fältchen und – nicht nur bei Narren – Schellen am Gewand.

Das repräsentative Kleidungsstück schlechthin für beiderlei Geschlechter war der Mantel, nicht selten einfach ein großes, halbkreisförmiges Stück Stoff. Er war möglichst pelzbesetzt, wobei der Preis nach oben keine Grenzen hatte. Eine Mantelgabe – wie jene vom Passauer Bischof für Walther von der Vogelweide (S. 48) – war Auszeichnung und Anerkennung.

Der Auftritt von Damen kann in Dichtungen viele Strophen füllen, aber auch in der Realität – bei Hoftagen etwa – so manches Haushaltsbudget sprengen. Eine Ausstattung für den Hof konnte durchaus ebenso viel kosten wie eine Rüstung. Der Handel mit Tuchen, Stoffen und Pelzen verlief quer über den europäischen Kontinent und reichte im Falle der Seide bis nach China.

Aber auch einfache Leute brauchten Mäntel, die in der Nacht als Decken dienten. Im 13. Jahrhundert wird erwähnt, dass ein Knecht ein halbes Jahr arbeiten musste, um sich einen Mantel zu kaufen. Ordentliches Schuhwerk besaß ein Großteil der Bevölkerung

nicht, wenigstens im Ersten Mittelalter. Man behalf sich in der schlechten Jahreszeit mit Fußwickeln. Mönche – und wohl auch Nonnen – sollten einmal im Jahr neues Schuhwerk bekommen und besaßen einfache Mäntel mit Kapuze; auch einer aus Lammfell ist für einen Heiligen überliefert.

Der Kopf einer verheirateten Frau war mit dem «Gebäude» bedeckt, sie war «unter der Haube». Mit Material und Fältchen konnte man dabei allerlei Luxus betreiben, darüber auch noch einen Hut tragen. Auch Männer trugen Hüte in verschiedenen Formen. An den Händen hatte man Handschuhe, oder man steckte sie in der kalten Jahreszeit in einen Muff, womöglich mit Innenpelz.

[...]

---

Mehr Informationen zu diesem und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: [www.chbeck.de](http://www.chbeck.de)