



## Was wurde im Mittelalter gegessen?



Je nachdem, in welchem Stand sich eine Person befand, kamen unterschiedliche Speisen auf den Teller. Doch eine Sache hatten sie gemein, egal ob Bauer oder Ritter, alle aßen Brot. Aber auch beim Brot gab es kleine Unterschiede. Die höheren Stände aßen am liebsten das „Domherrenbrot“. Dieses wird aus hellem Weizen gemacht. Zum Brot aßen sie Käse, Fett, Wein, Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse. Das normale Volk aß Schwarzbrot, welches zwar nicht so edel war, aber lange satt machte.

Die Bauern aßen all das, was sie auf den Feldern und in den Gärten anpflanzen konnten. Die Felder gehörten aber nicht nur den Bauern, sondern auch einem wohlhabenden Landbesitzer, dem Lehnsherrn. Deswegen bekam der Lehnsherr einen Teil der Ernte, wie zum Beispiel Getreide, Obst oder Gemüse. Aus dem Gemüse wurden Suppen und Eintöpfe gekocht. Das Getreide wurde zu Brot, Brei und Bier verarbeitet.

Gemüse und Obst aßen die Ritter und Adeligen nur wenig, denn all das, was auf dem Boden wächst, ist aus ihrer Sicht für das niedere Volk bestimmt. Je höher eine Frucht hing, desto edler war sie.

Am liebsten aßen die Ritter und Adeligen aber Fleisch! Schon damals wurden Tiere wie Rinder, Schweine und Hühner gezüchtet, um gegessen zu werden. Aus dem Fleisch der Tiere kochten sie oft leckere Braten. Fleisch war im Mittelalter ein besonderer Luxus. Aus diesem Grund wurde nichts verschwendet, wenn es Fleisch gab. Was von einem Tier nicht gegessen werden konnte, wurde anderweitig genutzt. So wurde zum Beispiel aus der Haut von Rindern Leder gemacht. Aus dem Leder wurde dann Kleidung hergestellt. Die Ritter gingen auch gerne jagen, weshalb es manchmal auch Hirsch oder Hase gab.

Doch die Ritter durften nicht immer das essen, was sie wollten. Die christliche Kirche bestimmte Tage, an denen sie nur wenig essen durften. So durfte an 2 Tagen in der Woche weder Fleisch noch Wein verzehrt werden. An diesen Tagen aßen sie meist Fisch mit Gemüse.



Quellen: <https://steinschule.neumuenster.de/joomla/index.php/about/15-sich-ernaehren/1312-bestandteile-der-nahrung-gesell-v1>  
<https://blog.burg-posterstein.de/2017/07/26/kinderburg-was-haben-die-rittersleute-gegessen/>