

Inhalt

Einführung: Ernährungsgeschichte als Zugang zur Gesellschaftsgeschichte?	11
Populäre Vorstellungen vom mittelalterlichen Essen und Trinken und die ernüchternde Realität	11
„Stufen der Ernährung“ oder Geschichte der einzelnen Nahrungsmittel?	15
Essen und Trinken als Zugang zur Gesellschaftsgeschichte? Die drei epochalen Wandlungen des Mittelalters	16
Ernährungsgeschichte und Gesellschaftsentwicklung.	
Methodische Fragen	22
Gab es eine mittelalterliche Gesellschaft?	25

Erster Teil: Das Essen

1. „Wenn der heiße Hunger durch das Land fährt“: Not und Angst als Hintergründe des mittelalterlichen Alltags	33
„Fames et mortalitas“ – die Hungersnöte des frühen und hohen Mittelalters	34
Die Hungersnöte als Auflösung menschlicher Ordnungen	37
Der Hunger – die Geißel Gottes und die Antwort der Kirche	39
Die neuen spätmittelalterlichen Zusammenhänge: Hunger und Teuerung	40
2. Das Salz	45
Die Geschichte der Salinen als Indikator für die Bevölkerungsentwicklung	46
Was ist eigentlich Salz? Die drei Formen zur Gewinnung des lebenswichtigen Minerals	49
Die Salinen. Der Raubbau am Menschen und der Raubbau am Wald	53
Die gesellschaftliche Verhältnisse gestaltende Kraft des Salzes: Rente, Genossenschaft und Erbe	59

Der Salzhandel, die Schwierigkeiten des Salztransports und die stadthistorischen Wirkungen des Salzes	63
Das Salz und die fürstliche Herrschaft.	67
3. Getreide, Brei und Brot	71
Die wichtigsten Getreidearten und ihre Geschichte oder: Die Problematik historischer Periodisierungen	73
Die Geschichte der Mühle: ein konstantes Element in den Wandlungen der Agrarverfassung.	78
Getreide und Brei	82
„Gut Brot und gut Rat sind teuer“	83
Brot und Backen – verborgene Vorgänge der Verfassungsbildung	89
4. Die Tiere, das Fleisch und der Metzger	96
Die Fleischarmut und ihre Folgen für die Küche des gemeinen Mannes.	96
Grundlagen der Fleischnahrung: die Geschichte von Schwein, Rind und Schaf.	98
Der vermeintlich hohe Fleischverbrauch im Mittelalter – zugleich eine Antwort auf die Frage, was alles als Fleisch galt	104
Relative Entspannung auf spätmittelalterlichen Fleischmärkten: die Internationalität des Ochsenhandels	109
Exkurs: Milchprodukte. Butter und Käse	113
Der spätmittelalterliche Metzger.	114
5. Ein Dank an das Huhn.	120
Exkurs: Vögel als Nahrungsmittel.	123
6. Das eiweißhaltige Grundnahrungsmittel: der Fisch	126
Der frische Fisch und seine umstrittene Nutzung.	126
Der Fischmarkt und der Fischer.	128
7. Neue Volksnahrungsmittel des Spätmittelalters: Hering und Stockfisch	131
Bedarf an Eiweiß: gesalzener Hering aus Schonen, getrockneter Stockfisch aus Bergen als Volksnahrungsmittel und als Grundlage des Aufstiegs der Hanse.	131
Der Heringsfang vor Schonen und die dortigen Messen	136
Betrug beim Heringshandel	143
Der Sieg des Konkurrenten, des Nordseeherings	145
Der Stockfisch	146

8. Vitaminarmut der mittelalterlichen Küche? Obst und Gemüse	150
Obstbäume in der Fronhofsorganisation	150
Die Intensivierung der Obstbaumzucht seit dem 13. Jahrhundert.	
Voraussetzungen und Folgen.	154
Das Gemüse	157
9. Kulturkontakte und Kulturaustausch in der Geschichte der Küchenkräuter und Gewürze	160
Zwischen verfeinerter Kochkunst und Heilmittel: die Küchenkräuter	160
Die Gewürze – ein Beitrag zugleich zur Mentalitätsgeschichte des Mittelalters	162

Zweiter Teil: Das Trinken

Einleitung: Was kann man im Mittelalter überhaupt trinken?	169
1. Der Wein	173
Die Wein- und Winzerromantik der Neuzeit und die geschichtliche Realität: harte Arbeit	173
Die frühmittelalterliche Geschichte des Weinbaus oder: Über das Lernen im Mittelalter	178
Wandlungen der Kulturlandschaft: die Weinbaugrenzen und ihre Veränderungen	182
Boden, Arbeit, Kapital und Institutionen. Die Spiegelung moderner volkswirtschaftlicher Grundbegriffe in der Geschichte des mittelalterlichen Weinbaus	185
Weinkennerschaft im Mittelalter?	198
„Man hat gar selten ... gerechts wins hie gefunden.“ Das „Schönen“ und das „Arzen“ des Weins	203
2. Natur und Kunst: Sie haben sich im Bier gefunden.	206
Die Weite des kulturhistorischen Blicks und die Enge der Realität: der lange Weg zum Bier	206
Bier und Met – ein Aufschluß über die Veränderung der Welt zwischen Hoch- und Spätmittelalter	213
Brauen und Brauerzunft.	215
„Das Brauen bringt den Bürgern eine guldene Nahrung.“ Bierstädte des deutschen Mittelalters	224

Das bayerische Reinheitsgebot von 1516 oder: Wie falsche Geschichtsdeutungen Geschichte machen können	228
3. Von gebrannten Wässern zum Schnaps, vom spätmittelalterlichen Heilmittel zum neuzeitlichen Genußmittel	232

Dritter Teil: Essen und Trinken in den Lebensordnungen

Einleitung: Lebensordnungen als Rahmenbedingungen des individuellen Lebens	241
1. Individuum und Gemeinschaft.	245
Mahlzeiten und Tagesablauf.	245
Individueller Bruch von Lebensordnungen: die Kritik am Völler und Prasser	247
Das Essen des Reichen und des gemeinen Mannes. Das knappe Fleisch als Mittel ständischer Unterscheidungen	249
Gemeinschaftliches Essen als kultur- und verfassungsgeschichtliche Aussage: Was aßen die adeligen Bamberger Domherren um 1200?.	251
2. Individuelles und gemeinschaftliches Speisen: die Geschichte des Eßgeschirrs und Eßbestecks.	254
3. Essen und Trinken als Ausdruck von Rechtsordnungen	261
„Kumpan“ und „brotling“. Das Brot als Ausdruck der Gestaltung von Rechtsverhältnissen	261
Essen und Trinken im Recht der Bauern, der Handwerker und der Professoren.	262
Das Krönungsmahl. Die Veranschaulichung des Rechts und der Hoffnungen auf die Zukunft	265
4. Das Gastmahl als Gemeinschaftsversicherung	268
Frühmittelalterliche Gelage und die Sinnstiftung von Besäufnissen	268
Die Gilde und ihre Gastmähler: Umformung einer frühmittelalterlichen Tradition	270

5. Essen und Trinken im höfischen Fest des hohen Mittelalters und die normstiftenden Folgen	273
Das höfische Festmahl um 1200	273
Der spätmittelalterliche Wandel des höfischen Festes.	276
Tischzuchten: die „hövescheit“ des frühen 13. Jahrhunderts und ihre traditionsstiftende Kraft	281
Essen und Trinken im höfischen Alltag des Spätmittelalters	283
„Hövescheit“ und menschliche Bedürfnisse. Prolegomena zu einer historischen Flatologie	284
6. Die trockenen Hintergründe des deutschen Durstes und die Folgen der um 1500 aufkommenden Sitte des Zutrinkens	287
Der deutsche Sautfeufel	288
Zutrinken – die um 1500 entstandene neue Form des Saufzwanges	290
7. Die Schrift und ihre Einwirkung auf das Essen und Trinken	294
Gelehrsamkeit, Buch- und Volksmedizin in ihren Auswirkungen auf die Lebensordnungen	294
Diätetik und Lebensmittel. Die richtige Ernährung als Grundlage der mittelalterlichen und frühneuzeitlichen medizinischen Lehren.	295
Kochbücher und Rezeptsammlungen. Der lange Weg zur modernen Ratgeber-Literatur	297
Zusammenfassung	301
Anmerkungen	310
Quellen- und Literaturverzeichnis	392
Register	432
Abbildungsnachweis	440