

# Inhalt

<b>Einführung: Ernährungsgeschichte als Zugang zur Gesellschaftsgeschichte?</b>	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

<b>1. „Wenn der heiße Hunger durch das Land fährt“: Not und Angst als Hintergründe des mittelalterlichen Alltags</b>	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
<b>2. Das Salz</b>	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 stadtgeschichtlichen Wirkungen des Salzes . . . . .	63
Das Salz und die fürstliche Herrschaft. . . . .	67
<b>3. Getreide, Brei und Brot . . . . .</b>	<b>71</b>
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
<b>4. Die Tiere, das Fleisch und der Metzger . . . . .</b>	<b>96</b>
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
<b>5. Ein Dank an das Huhn. . . . .</b>	<b>120</b>
Exkurs: Vögel als Nahrungsmittel. . . . .	123
<b>6. Das eiweißhaltige Grundnahrungsmittel: der Fisch . . . . .</b>	<b>126</b>
Der frische Fisch und seine umstrittene Nutzung. . . . .	126
Der Fischmarkt und der Fischer. . . . .	128
<b>7. Neue Volksnahrungsmittel des Spätmittelalters: Hering und Stockfisch. . . . .</b>	<b>131</b>
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

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

## Zweiter Teil: Das Trinken

<b>Einleitung: Was kann man im Mittelalter überhaupt trinken?</b> . . . . .	169
<b>1. Der Wein</b> . . . . .	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
<b>2. Natur und Kunst: Sie haben sich im Bier gefunden.</b> . . . . .	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
<b>3. Von gebrannten Wässern zum Schnaps, vom spätmittelalterlichen Heilmittel zum neuzeitlichen Genußmittel . . . . .</b>	<b>232</b>

## **Dritter Teil: Essen und Trinken in den Lebensordnungen**

<b>Einleitung: Lebensordnungen als Rahmenbedingungen des individuellen Lebens . . . . .</b>	<b>241</b>
<b>1. Individuum und Gemeinschaft. . . . .</b>	<b>245</b>
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
<b>2. Individuelles und gemeinschaftliches Speisen: die Geschichte des     Eßgeschirrs und Eßbestecks. . . . .</b>	<b>254</b>
<b>3. Essen und Trinken als Ausdruck von Rechtsordnungen . . . . .</b>	<b>261</b>
„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
<b>4. Das Gastmahl als Gemeinschaftsversicherung . . . . .</b>	<b>268</b>
Frühmittelalterliche Gelage und die Sinnstiftung von Besäufnissen . . . . .	268
Die Gilde und ihre Gastmähler: Umformung einer frühmittelalterlichen Tradition . . . . .	270

<b>5. Essen und Trinken im höfischen Fest des hohen Mittelalters und die normstiftenden Folgen</b> . . . . .	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
<b>6. Die trockenen Hintergründe des deutschen Durstes und die Folgen der um 1500 aufkommenden Sitte des Zutrinkens</b> . . . . .	287
Der deutsche Saufteufel . . . . .	288
Zutrinken – die um 1500 entstandene neue Form des Saufzwanges . . . . .	290
<b>7. Die Schrift und ihre Einwirkung auf das Essen und Trinken</b> . . . . .	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
<b>Zusammenfassung</b> . . . . .	301
<b>Anmerkungen</b> . . . . .	310
<b>Quellen- und Literaturverzeichnis</b> . . . . .	392
<b>Register</b> . . . . .	432
<b>Abbildungsnachweis</b> . . . . .	440